

Met behulp van dit formulier kunt u alle invloeden inventariseren die een versterkende of verlichtende invloed op uw pijn hebben:

Deze invloeden versterken mijn pijn		Deze invloeden verminderen mijn pijn
	Wat je ziet, hoort, ruikt, proeft, aanraakt	
	Wat je doet	
	Wat je zegt	
	Wat je denkt en gelooft	
	De plaatsen waar je naartoe gaat	
	Personen in je leven	
	Wat er in je lichaam gebeurt	