

# Weten hoe je er voor staat?

Doe de Balans analyse.

In deze test staan per levensgebied 10 uitspraken. Omcirkel per uitspraak het cijfer dat het beste bij je past. Gebruik hiervoor de cijfers van 1 – 10.

Waarbij 1 staat voor: "Totaal niet mee eens" en 10 staat voor: "Heel erg mee eens".



## Levensgebied 1:

Persoonlijkheid → zicht op wie je bent, wat je wilt, wat voor jou belangrijk is. Het gevoel in balans te zijn, stabiel tevreden en gelukkig. Weten wat de waarde is van jouw leven.

Uitspraak	Score
Ik weet wat mijn doel is in het leven.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik heb veel energie omdat ik bezig ben met dingen die mij inspireren.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik voel mij meestal kalm, stabiel.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik weet wat belangrijk voor mij is en zorg voor mijn behoeften.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ken mijzelf goed. (mijn persoonlijkheidssterktes en valkuilen).	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben gelukkig en tevreden met mijn leven.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik raak niet zo snel uit balans of van streek.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik sta regelmatig stil bij hoe het met mij gaat en wat ik nodig heb.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ken mijn waarden en leef daarnaar.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik voel mij sterk verbonden met God.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Totaal Score:

“ | Kijk vooruit, want die kant ga je op.

### Levensgebied 2.

Visie en veerkracht → Hoe ga je om met belemmeringen of niet-helpende gedachten. Heb je een groei mindset en ben je bereid en in staat om te leren en je te ontwikkelen. Kun je veerkrachtig omgaan met veranderingen?

Uitspraak	Score
Ik heb een positief zelfbeeld.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik sta hoopvol en optimistisch in het leven.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik laat los wat ik niet kan veranderen.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ga flexibel om met veranderde situaties of tegenslagen.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik stel mijzelf realistische doelen.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben niet afhankelijk van wat anderen van mij vinden.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik leer graag en sta open voor nieuwe dingen./	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben mij er van bewust dat mijn normen niet voor iedereen gelden.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben autonoom en mag/kan zelfstandig besluiten nemen.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik vind het niet erg als mensen het niet met mij eens zijn en kan daarmee omgaan.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Totaal Score:

### Levensgebied 3.

Drijfveren en regie → Waar word je door gedreven? Waar ligt jouw passie en verlangen? Neem je de regie van jouw leven, en kun je jezelf (bij) sturen?

Uitspraak	Score
Ik neem zelf de regie over mijn leven.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik weet wat ik wil en waar ik goed in ben.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik neem initiatief en ben pro-actief.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik richt mij vooral op dingen waar ik invloed op heb.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik werk geconcentreerd en gefocust.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik weet waar ik warm voor loop en wat mijn hart heeft.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik heb voldoende hobby's waar ik energie uit put.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik geef prioriteit aan de dingen die ik belangrijk vind.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ervaar mijn werk/bezigheden als zinvol en bevredigend.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik besef dat ik zelf verantwoordelijk ben voor de kwaliteit van mijn leven.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Totaal Score:

#### Levensgebied 4.

Emotionele gezondheid → Goed voelen en omgaan met je eigen emoties en die van anderen.  
Kunnen verbinden en relaties onderhouden.

Uitspraak	Score
Ik ben mij bewust van mijn emoties en gevoelens.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik heb grip op mijn emoties en kan effectief met mijn emoties omgaan.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik herken emoties van anderen en kan empathisch reageren.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik laat anderen weten hoe ik mij voel.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
In het contact met anderen kan ik mijzelf blijven.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik heb gezonde relaties met mensen, privé of op het werk.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ga respectvol met andere mensen om en luister actief.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik voel mij vrij en gehoord in het contact met anderen.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben in staat om mezelf goed uit te drukken in communicatie met anderen.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik herken de fysieke signalen die mijn lichaam geeft.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Totaal Score:

#### Levensgebied 5.

Lichamelijke gezondheid en welbevinden. → Maak ik gezonde keuzes qua voeding, beweging, ontspanning en slaap?

Uitspraak	Score
Ik eet drie gezonde hoofdmaaltijden per dag.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik drink 1,5 tot 2 liter water per dag.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben tevreden over mijn sociale positie.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben tevreden met mijn lichaam.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik kan mij dagelijks goed ontspannen.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Mijn energie niveau is ruim voldoende of hoger.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik krijg voldoende steun uit mijn omgeving.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik beweeg dagelijks minimaal een half uur.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik ben tevreden met mijn gewicht.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ik krijg elke nacht 7 á 8 uur slaap en word uitgerust wakker.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Totaal Score:

“ | Zet jezelf eens op je prioriteiten lijstje

## Uitslag Balans Analyse

Tel alle scores van het desbetreffende levensgebied bij elkaar op, zodat je een getal tussen de 0 en 100 krijgt. Deel deze door 10. Is de uitslag een getal tussen de 8 en 10, dan betekent dat dat je je leven goed op orde hebt. Er is een gezonde balans.

Een getal tussen de 6 en 8 zegt, dat je al heel goed bezig bent. Misschien kun je nog wat hulp of inspiratie gebruiken om je verder te laten groeien. Met andere woorden, er zijn nog wat aandachtspunten.

Een getal onder de 6, betekent dat het leven voor jou op dat gebied nog best een uitdaging is. Het gaat er niet om of je een mooie voldoende haalt of dat je score een onvoldoende is. De vraag is veel meer: Wil je iets met deze score? Ben je er tevreden over, of wil je dat deze score zich verbeterd?

Hoe zou het voor je zijn om hulp te krijgen van een coach? Investeren in jezelf betekent ontwikkelen en verder komen.

Gun jezelf meer kwaliteit van leven en neem contact op, om te horen wat ik voor jou zou kunnen betekenen.



Let op:

Deze scores heb je zelf ingevuld. Ze geven een globaal beeld en bewustwording. Maar zijn geen diagnose!

Maak je je zorgen, neem dan contact op met je huisarts.

**BEMOEDIGING – VERSTERKING – GROEI**