

Wie ben ik écht?

Wees eerlijk tegenover jezelf, deze reflectie test geeft nieuwe inzichten en oplossingen.

Doel van zelfreflectie

Zelfreflectie betekent jezelf een spiegel voorhouden om even stil te staan bij

hoe je je leven (be-)leeft, welke keuzes je maakt, welke drijfveren je inzet en hoe je je daarbij voelt.

Is terugkijken naar situaties wat je toen dacht, hoe je reageerde, welke emoties er naar boven kwamen en of je er iets uit hebt geleerd of juist niet.

Zelfreflectie kan inzichten geven en oplossingen bedenken als je eerlijk genoeg bent met jezelf.

Test jezelf

	Meestal	Soms	Nooit
Ik slaap goed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een kort lontje en ben snel gefrustreerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb spierpijnen en/of voel me stijf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kom adem te kort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me opgejaagd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Meestal	Soms	Nooit
Ik verwacht dat de vaatwas gevuld is zoals ik het wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik denk dat goed nooit goed genoeg is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil dat alles opgeruimd is alvorens ik vertrek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik parkeer mijn auto waar verboden parkeren staat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vraag snel hulp als me iets niet lukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Meestal	Soms	Nooit
Ik ben bang om fouten te maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind van mezelf dat ik weinig of geen talenten heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vergelijk mezelf met anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik pieker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil graag bevestiging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Meestal	Soms	Nooit
Ik zeg gemakkelijk nee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik hou me vaak op ,de achtergrond in groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik weet graag wat me te wachten staat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik denk vaak Wat als?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zeg duidelijk mijn mening en waar het op staat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Altijd	Soms	Nooit
Ik ben snel onder de indruk en emotioneel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik blijf vaak hangen in wat er is gebeurd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vindt dat mensen mij dikwijls iets aandoen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben regelmatig neerslachtig en huil gemakkelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bekijk mijn leven door een roze bril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Op welk vlak heb je het meeste nood aan verandering? Maak je top 4

- Persoonlijke ontwikkeling (omgaan met stress, waarden, zelfzorg, geluk...)
- Familiaal en sociaal vlak (relaties met anderen, scheiding, verkeerde partners, verlies, kinderen, ouders ...)
- Gezondheid (voeding, beweging, omgaan met pijn en ziekte, energieniveau...)
- Loopbaan & Opleiding (werkomgeving, ontslag, tegenslag, carrièreswitch, studiekeuze...)

STOP!

Wat wil ik veranderen?	Wat heb ik zelf al geprobeerd?	Wat heb je nodig om te kunnen veranderen?

Conclusie

Bij een hoge score van MEESTAL is het tijd voor verandering!

Verandering in je denken, handelen en gedragingen brengen je verborgen goud naar boven!

- Je beter te voelen van binnen.
- In jezelf te gaan geloven.
- Vrolijker en genietend door het leven te gaan.
- Je energie en je kracht te vergroten.
- Gemakkelijker om te gaan met stress en tegenslag.

Wat is de volgende stap?

Indien je voelt dat het NU tijd is voor verandering, om op het even welk niveau, kunnen we even samen zitten.

Ik luister naar jouw verhaal, waarna ik voor jou een nieuwe weg aanleg die jij persoonlijk kan bewandelen.

Opweg naar een nieuwe JIJ !

Als je het nu niet doet, wanneer dan wel? Als jij het zelf niet doet, wie dan wel?

IK STA VOOR JE KLAAR !