



Test: Leef ik mijn beste leven?

Ik ben tevreden met mijn huidige leven	J	N
Ik heb zelfvertrouwen	J	N
Ik heb een doel in mijn leven	J	N
Ik vind mezelf een aardig persoon	J	N
Ik verheug mij op een nieuwe dag	J	N
Ik weet hoe ik mijn negatieve emoties kan verwerken	J	N
Ik voel me uitgerust	J	N
Mijn werk geeft mij voldoening	J	N
Ik kan mijn grenzen aangeven	J	N
Ik kan mij goed concentreren	J	N
Ik kan met stress omgaan	J	N
Ik heb mijn leven in de hand	J	N
Ik vraag hulp als het nodig is	J	N
Ik kan goed tegen veranderingen	J	N
Akelige gebeurtenissen uit mijn verleden heb ik verwerkt	J	N
Ik ben fysiek gezond	J	N
Ik ga nieuwe uitdagingen aan	J	N
Ik heb goede vrienden of een goede relatie	J	N
Ik maak makkelijk contact met anderen	J	N
Ik voel me rustig en ontspannen	J	N

Meer dan 2x 'nee' ingevuld? Maak een afspraak!