

## ZELFTEST: HOE GELUKKIG BEN JIJ?

Met behulp van deze 12 korte vragen kun jij testen hoe gelukkig je bent. Deze test richt zich op 2 belangrijke factoren van geluk: je zelfbeeld & je mindset.

1. Ik kan intens genieten van kleine dingen, zoals een wandeling, een lekkere kop koffie, de lach van mijn kinderen **JA/NEE**
2. Ik vind mijzelf een leuk en uniek persoon **JA/NEE**
3. Ik ga er vanuit dat mensen over het algemeen hun best doen **JA/NEE**
4. Ik durf eigen beslissingen te maken **JA/NEE**
5. Ik ben veel bezig met wat anderen mensen van mij vinden **JA/NEE**
6. Als ik in de spiegel kijk focus ik mij vaak op de dingen die ik niet mooi vind **JA/NEE**
7. Als ik in de ochtend wakker word heb ik zin in de dag **JA/NEE**
8. Ik lig langer dan een half uur wakker als ik naar bed ga **JA/NEE**
9. Ik heb het gevoel dat ik controle heb over mijn leven **JA/NEE**
10. Ik voel me over het algemeen energiek **JA/NEE**
11. Ik heb vaak het gevoel dat ik geleefd word **JA/NEE**
12. Ik voel me vaak onzeker over mijn uiterlijk **JA/NEE**

**Uitkomst: (totaal aantal groene antwoorden) + (totaal aantal rode antwoorden x2) = jouw totaal score.**

### **SCORE TUSSEN DE 12-16**

*Jouw score impliceert dat je matig gelukkig bent. Wil je hier verandering in brengen denk dan eens na over de volgende vragen:*

- Hoe zou jouw leven er in jouw droom uit zien?
- Wat denk je nodig te hebben om dichterbij jouw droomsituatie te komen?
- Op wat voor momenten ervaar je al kleine geluismomentjes?

### **SCORE TUSSEN DE 16-20**

*Jouw score impliceert dat je gemiddeld gelukkig bent. Je bent over het algemeen al best tevreden over jezelf, en je staat redelijk positief in het leven. Wil je je nog gelukkiger voelen dan zijn dit mogelijk helpende vragen voor je:*

- Op wat voor momenten voel ik me het meest gelukkig?
- Wat is er voor nodig om die momenten uit te breiden?

### **SCORE TUSSEN DE 20- 24**

*Jouw score geeft aan dat je erg gelukkig in het leven staat. Je hebt een positieve mindset en je voelt je zelfverzekerd. Mijn advies aan jou blijf de dingen doen waar je gelukkig van wordt!*

*Note: deze zelftest is niet gevalideerd*