

TEST EIGENLIEFDE



Vink onder **A** aan als de linker uitspraak voor jou vrijwel altijd waar is

Vink onder **B** aan als de linker uitspraak voor jou meestal waar is

Vink onder **C** aan als de rechter uitspraak is meestal waar is

Vink onder **D** aan als de rechter uitspraak voor jou vrijwel altijd waar is

		A	B	C	D
1	Mijn gedrag wordt bepaald door de wensen en behoeften van anderen.				Mijn gedrag wordt bepaald door mijn overtuigingen, wensen en behoeften
2	Mijn leven wordt gekenmerkt door een gebrek aan hartstocht, passie en daadkracht				Mijn leven wordt gekenmerkt door hartstocht, passie en daadkracht
3	Mijn keuzes zijn gebaseerd op datgene wat goed voor een ander is				Mijn keuzes zijn gebaseerd op datgene wat goed voor mij is
4	Mijn leven staat niet in verbinding met mijn waarden en verlangens				Mijn leven staat in verbinding met mijn waarden en verlangens
5	Ik heb onvoldoende zelfvertrouwen om met of zonder de leiding van een ander functioneren				Ik heb vertrouwen in mijn eigen functioneren, zonder de leiding van een ander
6	Mijn zelfrespect is gebaseerd op datgene wat anderen over mij denken: ik heb de goedkeuring nodig van anderen				Mijn zelfrespect wordt bepaald door mijzelf, met of zonder goedkeuring van anderen
7	Ik word geleefd door de eisen die de omgeving aan mij stelt				Ik leid mijn leven vanuit mijn eigen overtuigingen en wensen
8	Mijn leven wordt gekenmerkt door een gebrek aan opwindning en zelfvertrouwen				Mijn leven wordt gekenmerkt door opwindning en zelfvertrouwen
9	Ik vind het moeilijk om keuzes te maken die zijn gebaseerd op persoonlijke prioriteiten				Ik kan zonder problemen keuzes maken op basis van persoonlijke prioriteiten

		A	B	C	D	
10	Ik voel me zwak, afhankelijk en beschik over onvoldoende zelfvertrouwen					Ik voel me sterk, onafhankelijk en heb voldoende zelfvertrouwen
11	Ik heb geleerd om niet liefdevol over mezelf na te denken					Ik heb geleerd om liefdevol over mezelf te denken
12	Ik word wel eens overvallen door gevoelens van depressie en angst					Ik ben meestal gelukkig en blij
13	De dialoog die ik met mezelf voer (self-talk) is negatief					De dialoog die ik met mezelf voer (self-talk) is positief
14	Ik besteed weinig aandacht aan mijn gedachten en gevoelens					Ik heb aandacht voor mijn gedachten en gevoelens
15	Mijn leven staat niet in verbinding met mijn gaven en talenten					Mijn leven staat in verbinding met mijn gaven en talenten
16	Ik heb de neiging mezelf aan te passen aan anderen					Ik werk met anderen samen
17	Ik voel me verwijderd van mijzelf					Ik voel me verbonden met mijzelf
18	Ik maak me zorgen over wat mensen van me verwachten					Ik voel me in gezelschap zelfverzekerd
19	Ik voel me niet op mijn gemak					Ik voel me op mijn gemak
20	Ik heb geen doel voor ogen in mijn leven					Ik heb duidelijke doelen voor ogen in mijn leven
21	Ik heb het gevoel dat ik hier niet thuis hoor					Ik voel mezelf verwant met de meeste mensen om me heen
22	Ik heb het gevoel dat ik het leven van een ander leidt					Ik leef het leven van mezelf
23	Ik houd niet van mezelf					Ik houd van mezelf
24	Sommige fouten kan ik mezelf niet vergeven					Ik heb fouten gemaakt maar daarvan heb ik geleerd
25	Ik voel mezelf een verliezer					Ik voel mezelf een winnaar
26	Ik ben bang dat ik er een puinhoop van maak					Ik heb er vertrouwen in dat ik er een succes van maak
27	Mijn leven wordt gekenmerkt door een gebrek aan voldoening en enthousiasme					Mijn leven wordt gekenmerkt door voldoening en enthousiasme
28	Ik vraag me af of anderen me beoordelen					Ik concentreer me op mijn oordeel over mezelf
29	Mijn leven wordt geleid door anderen					Mijn leven wordt geleid door mijzelf
30	Ik vraag me af waarom het ondanks mijn inspanningen zo moeilijk is om te bereiken wat ik wil					Mijn inspanningen maken het mogelijk dat ik veel kan bereiken
31	Ik ben tot de conclusie gekomen dat ik een leven leid dat ik niet van plan was te leiden of wil leiden					Ik leef mijn leven, leef volgens mijn plan
32	Als ik alleen ben dan voel ik mij eenzaam					Als ik alleen ben dan vind ik dat ik dat ik mezelf in goed gezelschap bevind
33	Ik ben niet gelukkig met mijzelf					Ik ben gelukkig met mezelf
34	Ik besteed niet veel tijd aan mezelf					Ik besteed voldoende tijd aan mezelf
35	Ik kan mijn wensen en behoeften niet goed identificeren					Ik weet wat mijn wensen en behoeften zijn.
36	Ik vind het moeilijk om richting te geven aan mijn leven					Ik geef moeiteloos richting aan mijn leven.
37	Ik heb genoeg van mijn leven					Ik heb genoeg van mijn leven
38	Ik weet niet wie ik werkelijk ben					Ik ben me bewust van mezelf : van mijn denken, handelen en voelen

UITSLAG

Als je voornamelijk C en D hebt aangegeven, dan score je hoog op de Test Eigenliefde. Dat betekent dat je beschikt over een grote mate van Eigenliefde en authenticiteit. Heb je daarentegen juist veel A en B aangevinkt, dan score je laag op de Test Eigenliefde en dan heb een lage mate van Eigenliefde en authenticiteit.

Om succesvol een traject voor een gezondere leefstijl te kunnen doorlopen is het (onder meer) belangrijk om aan een stevig zelfliefde fundament te werken. Dit heeft onder meer te maken met identiteit en veilige hechting. Soms is professionele ondersteuning en/of pastoraat nodig. Bespreek de uitslag met jouw coach.

© Drs Marion Bergsma (www.psychologiepraktijkrijen.com) / Gezond & Weldoen (www.gezondenweldoen.nl)