

Balans Test

Weet jij al wie je bent en wat je wilt? Ben je op zoek naar een goede balans tussen werk en privé? Of wil je meer energie? Deze test geeft je inzicht op welke gebieden jij je leven op orde hebt en waarin je nog wel wat coaching, bemoediging en inspiratie zou kunnen gebruiken. Vul je eigen score in, in hoeverre jij jezelf herkent in de stelling: 0 = totaal niet op mij van toepassing en 4 = helemaal op mij van toepassing.

Fase 1: Persoonlijke Historie: wie was ik?

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ik weet hoe ik de persoon geworden ben die ik nu ben en heb pijn uit het verleden een plek gegeven. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ik heb de mensen die mij gekwetst hebben vergeven. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ik heb een gezond, positief zelfbeeld. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ik laat mij niet belemmeren door wat anderen vroeger over mij zeiden of wat ze mogelijk van mij denken. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ik voel mij vrij om mijn bijdrage te leveren in de wereld, ook als anderen hetzelfde doen als ik doe. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ik zet altijd stappen, ook als ik tegen iets op zie of iets eng of spannend vind. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ik ken de excuses die ik gebruik om niet te hoeven excelleren en ik weiger om nog vanuit excuses te leven. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ik voel mij geborgen, geworteld en krachtig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Fase 2: Persoonlijke Analyse: wie ben ik?

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ik weet wat mij energie geeft en waar ik blij van word | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ik weet wat mij veel energie kost en ik kan daarin goed naar mijn grenzen luisteren en ze ook bewaken. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ik weet waardoor ik mij geliefd voel en kan ook liefde geven. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ik heb een compleet beeld van mijn persoonlijkheid, sterke punten, valkuilen en stijl van communiceren. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ik weet welke motiverende omstandigheden bij mijn persoonlijkheidstype passen en neem mijzelf hierin serieus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ik weet wat mijn passies en talenten zijn. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ik weet hoe ik intrinsiek gemotiveerd word en ik doe werk en/of heb bezigheden die bij mij passen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ik maak belangrijke keuzes op basis van hoe ik geschapen ben en ik luister naar mijn hart. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Fase 3: Persoonlijke Planning: wie word ik?

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ik weet wat ik graag wil doen en bereiken in mijn leven. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ik heb mijn leven op orde, oftewel ik leef in een opgeruimde omgeving en ik heb een goede werk/privé- balans. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ik heb motiverende mensen om mij heen die mij steunen (en voor mij bidden). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ik investeer tijd, geld en energie in mijzelf en in mijn groei. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ik leef gezond, oftewel ik beweeg en slaap voldoende, eet gezond, ik kan goed genieten en ik heb weinig of geen stress. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ik weet hoe ik mijn focus moet bewaren en welke stappen ik moet zetten om mijn dromen te kunnen verwezenlijken. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ik streef haalbare doelen na waar ik enthousiast van word. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ik weet hoe ik ontmoediging kan omzetten in moed. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ik kies ervoor om vanuit (Gods) vrede, vreugde en liefde te leven, ondanks mijn omstandigheden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Uitslag Balans Test

Tel alle scores bij elkaar op, zodat je een getal tussen de 0 en 100 krijgt. Wil jij weten wat je score is, oftewel op de vraag: 'Heb ik mijn leven goed in balans?', neem dan je totaalscore en zet er een komma tussen. Bijvoorbeeld: 100 punten is een 10,0. Het gaat er niet om of je een mooie voldoende haalt of dat je score een onvoldoende is. Waar het om gaat is eigenlijk de vraag: Wil je iets met deze score? Ben je er tevreden over of wil je dat deze score zich verbetert?

Dit vind ik van mijn score:

Hierin loop ik vast, of hier loop ik tegenaan. Dit is de pijn die ik op dit moment ervaar:

Deze impact heeft het op mij, mijn relaties, mijn financiën, mijn gezondheid, mijn werk, mijn dromen en doelen:

Dit heb ik al geprobeerd om op dit gebied mijn leven te verbeteren:

Zoveel tijd, geld en energie heb ik er al ingestopt/ dit heeft het mij gekost en dit doet het met me:

Dit zou het betekenen voor mijn omgeving:

Op deze punten uit de test zou ik me verder willen ontwikkelen: