

Vitaliteitstest: hoe blijf jij vitaal? (naar Hoogendijk)

Hieronder zie je een aantal voorwaarden voor vitaliteit. In hoeverre zijn deze uitspraken op jou van toepassing? Geef achter elke uitspraak aan wat voor jou geldt.

		Niet	Redelijk	Zeker
1	Ik heb echte vrienden	1	2	3
2	Ik heb kritische vertrouwelingen	1	2	3
3	Ik voel me vrij om mijn eigen leven aan te sturen	1	2	3
4	Ik ben bereid om risico's te nemen	1	2	3
5	Ik durf mijn gevoelens te laten zien	1	2	3
6	Ik durf mezelf te veranderen	1	2	3
7	Ik ben toegankelijk voor anderen	1	2	3
8	Ik vraag anderen om met me mee te denken	1	2	3
9	Ik sta open voor nieuwe inzichten en feiten	1	2	3
10	Ik kan goed besluiten nemen	1	2	3
11	Ik heb vertrouwen in de toekomst	1	2	3
12	Ik sta open voor persoonlijke ontwikkeling	1	2	3
13	Ik sta open voor nieuwe ontwikkelingen om me heen	1	2	3
14	Ik voel me vrij om te zijn wie ik ben	1	2	3
15	Ik heb een creatieve opstelling	1	2	3
16	Ik heb een redelijke zelfkennis	1	2	3
17	Ik realiseer mijn dromen	1	2	3
18	Ik streef duidelijke en inspirerende doelen na	1	2	3
19	Ik ben bereid om naar mezelf te kijken	1	2	3
20	Ik heb inspirerende contacten	1	2	3

Totaal

Jouw score:

- 0-20 Je vitaliteit is laag. Je lijkt meer in de overleefstand te staan dan dat je vitaal van het leven geniet. Hoe komt dit? Ben je meer loyaal aan een ander dan aan jezelf?
- 20-40 Je zit tussen leven en overleven in met deze score. Hoe ga je opschuiven naar de meer vitale kant van het leven? Waar ga je aandacht aan geven om dat te realiseren?
- 40-60 Je doet het al aardig goed! Kijk eens in de lijst op welke gebieden je nog een stap zou kunnen zetten? Hoe zorg je ervoor om hier te blijven?