

'Retraites voor je diepste binnenste'

Pas op de plaats – Waar sta ik?

Hoe sta jij ervoor? Een persoonlijke APK. Doe de 'Pas op de plaats Test'. Ontdek waar jij staat. Deze oefening komt uit [het boek 'Bezielend coachen'](#). Een keigoed boek trouwens.

Hoe vitaal leef jij? Geef aan in hoeverre deze voorwaarden in je leven van toepassing zijn. (1 = niet; 2 = redelijk; 3 = zeer van toepassing)

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 risico's te nemen ○ 1 - 2 - 3
5. Ik durf mijn gevoelens te laten zien ○ 1 - 2 - 3
6. Ik durf mijzelf te veranderen ○ 1 - 2 - 3
7. Ik ben toegankelijk ○ 1 - 2 - 3
8. Ik ben besluitvaardig ○ 1 - 2 - 3
9. Ik heb vertrouwen in mijn toekomst ○ 1 - 2 - 3
10. Ik sta open voor persoonlijke ontwikkeling ○ 1 - 2 - 3
11. Ik sta open voor nieuwe ontwikkelingen om mij heen ○ 1 - 2 - 3
12. Ik heb een creatieve grondhouding ○ 1 - 2 - 3
13. Ik heb een redelijke zelfkennis ○ 1 - 2 - 3
14. Ik maak mijn eigen fascinaties vruchtbaar ○ 1 - 2 - 3
15. Ik streef duidelijke en inspirerende doelen na ○ 1 - 2 - 3
16. Ik ben bereid tot een beschouwende en open houding ○ 1 - 2 - 3
17. Ik heb inspirerende contacten ○ 1 - 2 - 3
18. Ik neem mijn verlangens, dromen en idealen serieus ○ 1 - 2 - 3
19. Ik weet wat ik wil ○ 1 - 2 - 3
20. Ik vraag anderen met mij mee te denken ○ 1 - 2 - 3
21. Ik heb een toekomstperspectief voor ogen ○ 1 - 2 - 3
22. Ik sta open voor nieuwe inzichten en feiten ○ 1 - 2 - 3
23. Ik heb zelfvertrouwen ○ 1 - 2 - 3
24. Ik maak vitaliserende keuzes ○ 1 - 2 - 3
25. Ik ga uitdagingen aan ○ 1 - 2 - 3
26. Ik kan negatieve situaties omzetten in positieve acties ○ 1 - 2 - 3
27. Ik maak mijn eigen feestje van de dingen die ik doe ○ 1 - 2 - 3
28. Ik doe zo min mogelijk dingen die ik niet zinvol vind ○ 1 - 2 - 3
29. Ik kan heldere doelen stellen ○ 1 - 2 - 3
30. Ik voel me vrij om te zijn wie ik ben ○ 1 - 2 - 3
31. Ik ben moedig ○ 1 - 2 - 3
32. Ik durf mijn gevoel te laten spreken ○ 1 - 2 - 3
33. Ik kan mijzelf veranderen ○ 1 - 2 - 3
34. Ik ben bereid te doen wat ik echt wil ○ 1 - 2 - 3
35. Ik ruim op wat mij in de weg staat ○ 1 - 2 - 3
36. Ik blijf zoeken naar verbetering en vernieuwing ○ 1 - 2 - 3
37. Ik kan omgaan met pieken en dalen ○ 1 - 2 - 3
38. Ik voel ruimte voor nieuwe inzichten ○ 1 - 2 - 3

Scoor je op deze 'Pas op de plaats' lijst veel enen en tweeën, ga dan eens na waar dit mee te maken heeft. Ben je momenteel vooral aan het 'overleven'? Wat ga je eraan doen om weer vitaal te worden of om vitaal te blijven?