

Hoe verbonden ben je met jezelf?

Welke van onderstaande stellingen zijn 'waar' voor jou?

- Ik kan gemakkelijk aandacht voor mezelf maken
- Ik ervaar makkelijk mijn emoties
- Ik zet mezelf vaker op de eerste plaats dan dat ik de ander op de eerste plaats zet
- Ik sta goed in contact met mezelf
- Ik ken mijn diepste gevoelens en sta er mee in contact
- Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, weet ik wat me te doen staat
- Ik herken mijn eigen signalen als het niet goed met me gaat
- Ik weet dat ik op mezelf kan leunen en steunen als ik bang of onzeker ben
- Ik ken de verschillende delen in mezelf en weet hoe ik met ze om moet gaan als ze in strijd zijn met elkaar
- Ik voel me op mijn gemak met mezelf en ik durf op mezelf te vertrouwen
- Ik sta open voor mijn donkerste kanten
- Ik ben oké met al mijn pijnen, onzekerheden en angsten
- Ik voel me veilig genoeg in mezelf om emotionele risico's te lopen in het mezelf uiten

Voor iedere stelling die je met 'waar' hebt kunnen beantwoorden, krijg je een punt.

Is je score 6 of hoger?

Je hebt een gezonde relatie met jezelf en staat mooi in contact met jezelf. Benieuwd hoe je dit getal naar omhoog kunt krijgen? Kijk dan naar de stellingen die je met 'niet waar' hebt beantwoord en onderzoek (eventueel samen met een coach) hoe je aan dat specifieke stuk kunt werken.

Is je score lager dan 6?

Dan is er werk aan de winkel! Goed in contact staan met jezelf en jezelf door en door kennen en daar oké mee zijn, is essentieel om jezelf blij en vrij met jezelf te voelen. Alle stellingen waar je 'niet waar' op hebt geantwoord, geven richting aan wat je te doen staat. Ons advies: zoek een coach op om hier op een gedegen en duurzame manier aan te werken en zo de beste versie van jezelf te worden!

Gebaseerd op een artikel in Psychologie magazine in 2022 over verbondenheid in een relatie