

# Happiness Quiz: Ben je Tijgetje, Poeh of Iejaar?

## Relatie met je zelf:

- A) Ik praat meestal tegen mezelf als mijn beste vriend.
- B) Ik spreek mezelf soms toe als mijn beste vriend.
- C) Ik ben mijn ergste criticus.

- A) Ik vertrouw de beslissingen die ik neem de meeste tijd (leven, werk, vrienden, partners).
- B) Ik vertrouw de beslissingen die ik neem een deel van de tijd.
- C) Ik neem zelden beslissingen die in mijn hoogste en beste belang zijn.

- A) Ik neem meestal de tijd voor mezelf (mediteren, lezen, dagboek, enz.).
- B) Ik neem soms de tijd voor mezelf.
- C) Ik maak zelden tijd voor mezelf.

- A) Ik heb heel weinig schulden op mijn creditcard en ik heb spaargeld.
- B) Ik heb meer dan 2.000 euro creditcardschuld en wat spaargeld.
- C) Ik heb meer dan 2.000 euro creditcardschuld en geen spaargeld.

- A) Ik sport meer dan 2 keer per week.
- B) Ik sport ten minste 1 keer per week.
- C) Ik sport zelden.

- A) Ik eet 80% van de tijd gezond.
- B) Ik eet 60% van de tijd gezond.
- C) Ik eet wat ik wil.

## Werk

- A) Ik hou meestal van mijn werk.
- B) Ik hou een deel van de tijd van mijn werk.
- C) Ik hou zelden van mijn werk.

## Stress

- A) Ik voel me zelden gestrest in mijn leven.
- B) Ik voel me soms gestrest in mijn leven.
- C) Ik voel me vaak gestrest in mijn leven.

- A) Ik voel me meestal goed, slim, succesvol genoeg.
- B) Ik voel me soms goed, slim, succesvol genoeg.
- C) Ik voel me zelden goed, slim en succesvol genoeg.

- A) Meestal heb ik veel vertrouwen in mijn leven.
- B) Soms heb ik veel vertrouwen in mijn leven.
- C) Ik ben zelden echt zelfverzekerd in mijn leven.

## Vertrouwen

- A) Meestal vertrouw ik de beslissingen die ik neem.
- B) Ik vertrouw de beslissingen die ik neem een deel van de tijd.
- C) Ik heb geen vertrouwen in de beslissingen die ik in mijn leven neem.

- A) Ik vertrouw de meeste mensen vaker.
- B) Ik vertrouw de meeste mensen een deel van de tijd.
- C) Ik vertrouw zelden mensen.

## Grenzen

- A) Ik kan meestal met medeleven "Nee" tegen anderen zeggen.
- B) Ik kan soms met medeleven "Nee" tegen anderen zeggen.
- C) Ik kan zelden met mededogen "Nee" tegen anderen zeggen.

## Vrienden/stam

- A) Ik heb een groep (meer dan 2) mensen die ik in vertrouwen kan nemen, die mijn kracht weerspiegelen en die ik om hulp kan vragen als ik het moeilijk heb.
- B) Ik heb geen groep (meer dan 2) vrienden die ik in vertrouwen kan nemen, die mijn kracht weerspiegelen en die ik om hulp kan vragen als ik het moeilijk heb.

Je score:

Tel uw punten bij elkaar op.

Elke A = 3 punten Elke B = 2 punten Elke C = 1 punt



30+ Punten Je bent TIGGER! U bent een gelukkig mens! Goed voor u. Ga zo door!



20 tot 29 Punten U bent Poeh. Je bent gelukkig de meeste van de tijd. Je hebt misschien een paar vaardigheden nodig om de minder gelukkige plekken in je leven of relatie aan te pakken. Op de plaatsen waar u worstelt, zou u kunnen profiteren van ons "Geluk is een werkwoord" programma. Vind het onder [Geluk is een werkwoord: Individueel](#) op onze website.



Minder dan 20 punten Je bent Iejour. Je verdient het om gelukkiger te zijn in je leven. Als u klaar bent om te veranderen hoe u naar uzelf en de wereld kijkt, zijn wij hier voor u. Wij raden een-op-een coaching - om u te vinden meer geluk in je leven. Denk eraan: je kan elk moment kiezen om gelukkig te zijn.

