

Waar sta jij vandaag?

Een korte test om te ontdekken waar je energie naartoe gaat, en waar je hem weer terugkrijgt.

Beantwoord elke vraag met **ja** of **nee**. Tel aan het einde hoe vaak je **ja** hebt geantwoord en lees je uitslag hieronder.

- | | | |
|---|--|----------|
| 1 | Merk je dat je 's avonds nog steeds werkgedachten hebt, ook al ben je gestopt met werken? | Ja / Nee |
| 2 | Heb je het gevoel dat je vakantie voorbij is gevlogen zonder dat je echt tot rust bent gekomen? | Ja / Nee |
| 3 | Twijfel je vaker dan je zou willen aan je eigen keuzes of kunnen? | Ja / Nee |
| 4 | Loop je op je werk (of in je hoofd) steeds tegen hetzelfde vast, zonder dat je weet hoe je eruit komt? | Ja / Nee |
| 5 | Heb je het gevoel dat je hoofd voller is dan je lijf aankan? | Ja / Nee |

Aantal keer **ja** geantwoord: _____

Jouw uitslag

0–1 keer ja

Jij zit lekker in je vel. Fijn! Bewaar deze test voor het moment dat het wél kriebelt.

2–3 keer ja

Je voelt het al aankomen: er zit iets dat aandacht vraagt. Misschien is dit het moment om er even bij stil te staan, voordat het groter wordt.

4–5 keer ja

Tijd voor een reset. Je hoofd is vol, je energie is laag, en dat los je niet op met nóg een weekje wachten. Dit is het moment om de spiegel voor te houden en te kijken wat er echt nodig is.

Herken je jezelf in de laatste twee categorieën? Wellicht is het tijd voor persoonlijke coaching.

karin@lighthousecommunication.nl