

## Balanstest

Dank je wel voor het downloaden van deze test. Je hebt een eerste stap gezet om meer zicht te krijgen op jezelf, hoe je er nu voor staat en/of welke gebieden je zou willen veranderen om echt die persoon te worden die jij ten diepste bent, zodat je helemaal tot bloei komt en vreugdevol in het leven kunt staan. Heb je naar aanleiding van de uitslag van deze test vragen? Neem dan hier [contact](#) op of kijk onderaan de test voor meer informatie.

Veel zegen bij het invullen.

*Lieve groet, Reinske*

### Uitleg test

De Balanstest is gebaseerd op de TotalBalance methode en geeft je inzicht op welke gebieden jij je leven op orde hebt en waarin je nog wel wat coaching, bemoediging en/of inspiratie zou kunnen gebruiken. Vul je eigen score in, in hoeverre jij jezelf herkent in de stelling: 0 = totaal niet op mij van toepassing en 4 = helemaal op mij van toepassing.

### Fase 1: Verleden: wie was ik?

1. Ik weet hoe ik de persoon geworden ben die ik nu ben en heb pijn uit het verleden een plek gegeven. 0 1 2 3 4
2. Ik heb de mensen die mij gekwetst hebben vergeven. 0 1 2 3 4
3. Ik heb een gezond, positief zelfbeeld. 0 1 2 3 4
4. Ik laat mij niet belemmeren door wat anderen vroeger over mij zeiden of wat ze mogelijk van mij denken. 0 1 2 3 4
5. Ik voel mij vrij om mijn bijdrage te leveren in de wereld, ook als anderen hetzelfde doen als ik doe. 0 1 2 3 4
6. Ik zet altijd stappen, ook als ik tegen iets op zie of iets eng of spannend vind. 0 1 2 3 4
7. Ik ken de excuses die ik gebruik om niet te hoeven excelleren en ik weiger om nog vanuit excuses te leven. 0 1 2 3 4
8. Ik voel mij geborgen, geworteld en krachtig. 0 1 2 3 4

## Fase 2: Heden: wie ben ik?

1. Ik weet wat mij energie geeft en waar ik blij van word. 0 1 2 3 4
2. Ik weet wat mij veel energie kost en ik kan daarin goed naar mijn grenzen luisteren en ze ook bewaken. 0 1 2 3 4
3. Ik weet waardoor ik mij geliefd voel en kan ook liefde geven. 0 1 2 3 4
4. Ik heb een compleet beeld van mijn persoonlijkheid, sterke punten, valkuilen en stijl van communiceren. 0 1 2 3 4
5. Ik weet welke motiverende omstandigheden bij mijn persoonlijkheidstype passen en neem mijzelf hierin serieus. 0 1 2 3 4
6. Ik weet wat mijn passies en talenten zijn. 0 1 2 3 4
7. Ik weet hoe ik intrinsiek gemotiveerd word en ik doe werk en/of heb bezigheden die bij mij passen. 0 1 2 3 4
8. Ik maak belangrijke keuzes op basis van hoe ik geschapen ben en ik luister naar mijn hart. 0 1 2 3 4

## Fase 3: Toekomst: wie word ik?

1. Ik weet wat ik graag wil doen en bereiken in mijn leven. 0 1 2 3 4
2. Ik heb mijn leven op orde, oftewel ik leef in een opgeruimde omgeving en ik heb een goede werk/privé- balans. 0 1 2 3 4
3. Ik heb motiverende mensen om mij heen die mij steunen (en voor mij bidden). 0 1 2 3 4
4. Ik investeer tijd, geld en energie in mijzelf en in mijn groei. 0 1 2 3 4
5. Ik leef gezond, oftewel ik beweeg en slaap voldoende, eet gezond, ik kan goed genieten en heb weinig of geen stress. 0 1 2 3 4
6. Ik weet hoe ik mijn focus moet bewaren en welke stappen ik moet zetten om mijn dromen te kunnen verwezenlijken. 0 1 2 3 4
7. Ik streef haalbare doelen na waar ik enthousiast van word. 0 1 2 3 4
8. Ik weet hoe ik ontmoediging kan omzetten in moed. 0 1 2 3 4
9. Ik kies ervoor om vanuit (Gods) vrede, vreugde en liefde te leven, ondanks mijn omstandigheden. 0 1 2 3 4

## Uitslag Test

Tel alle scores bij elkaar op, zodat je een getal tussen de 0 en 100 krijgt. Neem dan je totaalscore en zet er een komma tussen. Oftewel: 100 punten is een 10,0; 67 punten is een 6,7; en 35 punten is een 3,5. Het gaat er niet om of je een mooie voldoende haalt of dat je score een onvoldoende is. Waar het om gaat is eigenlijk de vraag: wil je iets met deze score? Ben je er tevreden over of wil je dat deze score zich verbetert?

Dit vind ik van mijn score:

Hierin loop ik vast, of hier loop ik tegenaan. Dit is de pijn die ik op dit moment ervaar:

Deze impact heeft het op mij, mijn relaties, mijn financiën, mijn gezondheid, mijn werk, mijn dromen en doelen:

Dit heb ik al geprobeerd om op dit gebied mijn leven te verbeteren:

Zoveel tijd, geld en energie heb ik er al ingestopt/ dit heeft het mij gekost en dit doet het met me:

Dit zou het voor mij betekenen als ik in 'TotalBalance' zou leven met mezelf:

Dit zou het betekenen voor mijn omgeving:

Op deze punten uit de test zou ik me verder willen ontwikkelen:

Hoe zou het voor je zijn om hulp te krijgen van een coach? (Net zoals professioneel sporters en topmanagers ook coaches hebben om zich verder te bekwamen en om écht die top te bereiken...)

Wanneer ervaar je jouw leven als 'succesvol'? Of hoe zou jij een goede rentmeester willen zijn over datgene wat je gegeven is aan talenten en mogelijkheden?

Wat zou je graag willen bereiken? Hoe zou jouw ideale leven eruitzien?

En hoe zou het voor je zijn als je dit ook daadwerkelijk zou bereiken of als je je leven op die manier zou leven? Wat zou het je opleveren?

Als je zeker wist dat je dit met de juiste hulp en inspiratie zou kunnen bereiken, zou je daar dan tijd, geld en energie in willen investeren?

Is er iets wat je tegenhoudt om in jezelf te gaan investeren, zodat jij echt die persoon wordt, zoals je verlangt te zijn?

Wat heb jij nodig om die belemmeringen te overwinnen?

Hoe zou je leven er uitzien als je je daadwerkelijk energieker, vreugdevoller zou voelen en je echt het gevoel zou hebben dat je zinvol bezig bent?

Wat voor effect of impact zou het hebben op je relaties, je financiën, je gezondheid, je werk of op je dromen of doelen als je hiermee aan de slag zou gaan?

Wil je graag gecoacht worden vanuit bijbelse principes en/of verlang je naar zingeving in het coachproces?

### **Tot slot**

Je hebt de test gemaakt. Well done. En hoe ging het? Wellicht ben je tot de conclusie gekomen dat er gebieden in je leven zijn die je wilt aanpakken. Sommige dingen kun waarschijnlijk zelf doen, maar voor andere zaken kan het fijn zijn dat er iemand met je meeloopt om je aan te moedigen en/of met je mee te denken. Zo weet je zeker dat je die gewenste stappen ook echt gaat zetten. Daarom, mocht je over de uitslag van deze test en je antwoorden verder door willen praten, neem dan gerust contact op. Wil je meer weten over mijn werkwijze en de TotalBalance methode? Kijk dan [hier](#). Een kennismakingsgesprek is altijd gratis en vrijblijvend.

Ik loop graag een eindje met je op, om samen te ontdekken wat jij nodig hebt om (weer) vreugdevol in het leven te kunnen staan.

### **Coachingspraktijk CHARA - women life coach**

Reinske Reekers

Tel.nr. 06 83784593

Email: [info@coachingspraktijkchara.nl](mailto:info@coachingspraktijkchara.nl)