

# Zelfliefde test

## hoeveel zelfliefde heb jij?

Zelfliefde begint met bewustwording. Deze korte test van 11 vragen helpt je ontdekken hoe lief jij op dit moment voor jezelf bent. Beantwoord de vragen eerlijk, vanuit jouw waarheid en je eerste gevoel. Er is geen goed of fout. Aan het einde kun je lezen waar jij op dit moment staat op het pad van zelfliefde.

### 1 *Hoe praat je tegen jezelf als iets misgaat?*

- a Ik scheld mezelf uit of voel me dom.
- b Ik baal flink en blijf er nog even in hangen.
- c Ik probeer mild te blijven en leer ervan.
- d Ik moedig mezelf aan en laat het los.

### 2 *Hoe reageer je op complimenten?*

- a Ik wuif ze weg en denk: Ja het zal wel.
- b Ik zeg wel 'dank je', maar voel me ongemakkelijk.
- c Ik neem ze aan, al voelt het soms onwennig.
- d Ik ontvang ze met blijdschap en dankbaarheid.

# A HAPPY FACE

## 3 *Wat doe je als je een fout maakt?*

- a** Ik voel me slecht en blijf mezelf verwijten maken.
- b** Ik herhaal het in mijn hoofd en analyseer wat er misging.
- c** Ik neem verantwoordelijkheid en probeer het beter te doen.
- d** Ik accepteer dat fouten menselijk zijn.

## 4 *Hoe vaak zeg je 'nee' als iets niet goed voelt?*

- a** Bijna nooit, ik wil anderen niet teleurstellen.
- b** Alleen als ik echt niet anders kan.
- c** Regelmatig, al blijft het spannend.
- d** Vaak, met respect voor mezelf en de ander.

## 5 *Hoe ga je om met rust nemen?*

- a** Rust voelt als tijdverspilling.
- b** Ik vind het lastig om te ontspannen zonder schuldgevoel.
- c** Ik probeer rustmomenten in te plannen.
- d** Ik zie rust als essentieel onderdeel van zelfzorg.

# A HAPPY FACE

## 6 *Wat denk je als je in de spiegel kijkt?*

- a Ik zie vooral wat er mis is.
- b Ik focus op details die beter kunnen.
- c Ik bekijk mezelf met mildheid.
- d Ik glimlach en waardeer wat ik zie.

## 7 *Hoe vaak vergelijk je jezelf met anderen?*

- a Bijna voortdurend.
- b Regelmatig, vooral op social media.
- c Soms, maar ik weet dat iedereen zijn pad heeft.
- d Bijna nooit, ik focus op mijn eigen groei en ontwikkeling.

## 8 *Hoe reageer je als iemand kritiek geeft?*

- a Ik voel me direct afgewezen.
- b Ik trek het me persoonlijk aan.
- c Ik probeer te luisteren en iets te leren
- d Ik blijf rustig en onderscheid wat van mij is en wat niet.

# A HAPPY FACE

## 9 *Wat doe je als je iets bereikt hebt?*

- a Ik zie vooral wat er beter kon.
- b Ik denk: "Ach, het was niets bijzonders."
- c Ik sta even stil bij het resultaat.
- d Ik vier mijn succes, groot of klein.

## 10 *Wat doe je als iemand over je grenzen gaat?*

- a Ik zeg niets en slik het in.
- b Ik voel me boos maar reageer te laat.
- c Ik geef mijn grens aan, ook al is dat spannend.
- d Ik bewaak mijn grenzen rustig en consequent.

## 11 *Wat betekent zelfliefde voor jou?*

- a Eerlijk gezegd weet ik dat niet goed.
- b Iets wat mooi klinkt maar moeilijk voelt.
- c Aandacht en begrip voor mezelf.
- d Een houding van waardering en respect voor mezelf.

## A HAPPY FACE

# Gefeliciteerd!

## *Je bent geslaagd voor de zelfliefsde test.*

Noteer welke antwoorden je hebt gegeven en kijk welke letter het vaakst voorkomt. Dat vertelt je welke mate van zelfliefde je op dit moment ervaart. Welke uitkomst je ook hebt, je bent geslaagd met vlag en wimpel. Deze test is er niet om te beoordelen maar om je bewust te maken van hoe vriendelijk jij op dit moment naar jezelf kijkt.

***Er is geen goed of fout. En jij bent goed zoals je bent.***

**a**

**b**

**c**

**d**

**a**

Je bent vaak streng voor jezelf en voelt je snel tekortschieten. Misschien verwacht je veel van jezelf of voel je dat je niet mag falen. Weet dat dit gevoel een oud beschermingsmechanisme is. Je mag leren jezelf met zachtheid te benaderen, precies zoals je dat ook bij een ander zou doen.

**b**

Je bent erg streng en kritisch voor jezelf: Je probeert het goed te doen, voor iedereen maar soms gaat dat ten koste van jezelf. Het was ooit nodig om je veilig te houden, maar mag nu verzachten. Je hoeft niet meer te vechten om goed genoeg te zijn. Je bent goed zoals je bent.

**c**

Je hebt een goede basis van zelfliefde, maar er mag wat meer bij: Je bent je bewust van wat je denkt en voelt, en dat is al een prachtige stap. Toch mag je jezelf nog wat vaker de waardering geven die je verdient. Soms houd je jezelf klein of stel je te hoge eisen.

**d**

Je hebt een solide basis van zelfliefde: Je hebt geleerd om vriendelijk en respectvol met jezelf om te gaan. Je kent je grenzen, vertrouwt op je gevoel en weet dat zelfliefde een dagelijks proces is. Blijf dit voeden door momenten van rust, dankbaarheid en bewust contact met jezelf.