



*De*  
**STRESS  
TEST**

**ZIT JIJ NOG OP DE GOEDE PLEK?**

# Zit jij (nog) op de juiste plek?

Een mini-test om te ontdekken of jouw omgeving nog bij je past. Neem de afgelopen 6 maanden in gedachten voor deze test (of pas aan als het passender is).

Lees de vragen hieronder rustig door en beantwoord ze eerlijk met **Ja**, **Soms** of **Nee**. Er is geen goed of fout, alleen inzicht. Schrijf de antwoorden even op een blaadje.

## **Werk & Energie**

1. Krijg je aan het einde van een werkdag nog energie van wat je hebt gedaan?
  2. Heb je het gevoel dat je je talenten kwijt kunt in wat je doet?
  3. Kun je op je werk aangeven wat je nodig hebt, zonder je bezwaard te voelen?
  4. Word je blij van de mensen met wie je samenwerkt of klanten met wie je omgaat?
  5. Heb je voldoende ruimte om te werken op een manier die bij jou past?
- 

## **Relaties & Omgeving**

6. Voel je je ontspannen en op je gemak bij de mensen die je het meest ziet?
  7. Heb je mensen om je heen bij wie je écht jezelf kunt zijn?
  8. Geeft je woonomgeving je rust en een gevoel van thuiskomen?
  9. Heb je grenzen gesteld aan relaties of situaties die je energie kosten?
  10. Durf je afstand te nemen van mensen of plekken die niet meer goed voor je voelen?
-

## Levensritme & Balans

11. Heb je dagelijks momenten waarop je bewust ontspant of niets hoeft?
  12. Begin je de dag meestal met een gevoel van rust in plaats van haast?
  13. Heb je tijd voor dingen die jou voeden, zoals natuur, creativiteit of stilte?
  14. Luister je naar je lichaam als het signalen geeft dat je te veel doet?
  15. Kun je 's avonds met een voldaan gevoel loslaten wat niet af is?
- 

### Uitslag

#### **12–15 keer “Ja”**

Je context ondersteunt jouw energie en welzijn. Blijf trouw aan wat goed voelt en koester je keuzes die bijdragen aan jouw rust en flow.

#### **7–11 keer “Ja”**

Je omgeving bevat zowel energiebronnen als energielekken. Kijk waar je kleine aanpassingen kunt doen: soms maakt één verandering al een wereld van verschil.

#### **0–6 keer “Ja”**

Waarschijnlijk ben je toe aan een reset. Dat hoeft niet radicaal te zijn, maar het is tijd om te luisteren naar wat jouw lichaam al een tijdje probeert te vertellen.

### **Reflectievragen:**

Welke plek, relatie of gewoonte in mijn leven voelt het meest “te krap”?

Verrast het je? Of was je je er al bewust van?

En wat zou er gebeuren als je daar iets ruimte aan geeft?