

Vitaliteitstest

Hoe blijf jij vitaal?

Hier volgt een aantal voorwaarden voor vitaliteit. Geef aan in hoeverre deze voorwaarden in je privéleven van toepassing zijn.

	niet	redelijk	zeer
1. Ik heb echte vrienden	1	2	3
2. Ik heb kritische vertrouwelingen	1	2	3
3. Ik voel me vrij om mij eigen leven aan te sturen	1	2	3
4. Ik ben bereid risico's te nemen	1	2	3
5. Ik durf mijn gevoelens te laten zien	1	2	3
6. Ik durf mezelf te veranderen	1	2	3
7. Ik ben toegankelijk	1	2	3
8. Ik vraag anderen met me mee te denken	1	2	3
9. Ik sta open voor nieuwe inzichten en feiten	1	2	3
10. Ik ben besluitvaardig	1	2	3
11. Ik heb vertrouwen in de toekomst	1	2	3
12. Ik sta open voor persoonlijke ontwikkeling	1	2	3
13. Ik sta open voor nieuwe ontwikkelingen om me heen	1	2	3
14. Ik voel me vrij om te zijn wie ik ben	1	2	3
15. Ik heb een creatieve opstelling	1	2	3
16. Ik heb een redelijke zelfkennis	1	2	3
17. Ik maak mijn eigen fascinaties vruchtbaar	1	2	3
18. Ik streef duidelijke en inspirerende doelen na	1	2	3
19. Ik ben bereid tot een beschouwende en open houding	1	2	3
20. Ik heb inspirerende contacten	1	2	3

Totaal

Score

- 0-20 Je vitaliteit is laag, je lijkt meer in de overleefstand te zitten dan dat je vitaal van je leven geniet.
Hoe komt dit? Ben je meer loyaal aan een ander dan aan jezelf?
- 20-40 Je zit er een beetje tussen in: tussen overleven en leven. Hoe kan je opschuiven naar de vitale kant?
Waar ga je meer aandacht aan besteden om je vitaliteit te verhogen?
- 40-60 Je doet het redelijk tot goed, maar kunt nog wel een stap maken.
Stel je eens voor dat je echt vitaal bent en blijft, hoe zou je dan in het leven staan?

Bron: Ontleend aan Adriaan Hoogendijk:
'De tweede levenshelpt' (2013), een werkboek voor veertig en verder.

