



Inventarisatie gevoelens van welzijn¹

Geef aan in welke mate je een gevoel van welzijn ervaart op dit moment in je leven, op een schaal van 0 tot 100. (0 = geen gevoel van welzijn; 100 = het kan niet beter).

| Nr. | Mijn gevoel over | Score |
|-----|---|-------|
| 1 | Mijn algemene gevoel van welzijn | |
| 2 | Mijn lichamelijke toestand | |
| 3 | Hoe ik de situaties in mijn leven beheers | |
| 4 | Mijn ontwikkeling en groei door de jaren heen | |
| 5 | Wat ik in de toekomst nog kan doen en bereiken | |
| 6 | Hoe ik trouw blijf aan mijn waarden en behoeften en daarnaar handel | |
| 7 | Hoe de zaken tot nu toe uitpakkt zijn in het verhaal van mijn leven | |
| 8 | Wat mijn relaties met anderen mij opleveren | |

Je kunt deze test zien als een 'APK-controle voor je gevoelens van welzijn.

Herhaal de test over een aantal weken, hoe veranderen je scores?

Kun je hulp gebruiken om bepaalde aspecten te verbeteren? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.

¹ Naar: Fava, G.A. Well-Being Therapy