

# BALANSTEST

# Tijd voor je Hart



Ik ben Wilma Lokhorst en ik heb de  
BALANSTEST ontwikkeld om jou te helpen  
meer inzicht te krijgen  
Inzicht op welke gebieden, prive en/of  
werk, je mogelijk stress of spanning  
ervaart en hoe het staat met je  
energiebalans



Mocht je tegen vragen aanlopen of  
willen overleggen over jouw  
persoonlijke situatie, zoek dan gerust  
contact met me via:  
[tijdvoorjehart.nl/contact](https://tijdvoorjehart.nl/contact)

BALANSTEST

# Tijd voor je Hart

## Toelichting bij het invullen:

- In de Balanstest staan vijftig uitspraken, onderverdeeld in vijf categorieën.
- Per uitspraak omcirkel je het cijfer dat het beste bij je past.
- Reken per categorie het gemiddelde eindcijfer uit door alle cijfers bij elkaar op te tellen en te delen door 10
- Als een uitspraak niet van toepassing is, kun je hem overslaan (deel de eindscore voor die categorie dan door het aantal uitspraken waar je wel een cijfer bij hebt gezet)

Neem bij het beantwoorden van onderstaande vragenlijst de afgelopen 6 weken als uitgangspunt.



# BALANSTEST

## Tijd voor je Hart

### LICHAMELIJKE BALANS

Ik voel me vaak moe	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me meestal uitgerust
Ik heb veel last van maag en of darmklachten	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb geen maag en of darmklachten
Ik heb veel last van pijnlijke of stijve spieren in mijn nek/hoofd/rug	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb geen last van pijnlijke of stijve spieren
Ik heb niet beheersbare drang naar (vet) eten en of suiker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik zorg voor gebalanceerde voeding
Ik heb over- of ondergewicht	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb een gezond lichaamsgewicht
Als ik opsta voel ik me vaak futloos of lusteloos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Als ik opsta heb ik voldoende energie voor de nieuwe dag
Ik beweeg weinig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik beweeg (ruim) voldoende
Ik ben geregeld ziek	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben nooit ziek
Ik slaap slecht of te weinig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben een goede slaper
Ik voel me lichamenlijk vaak onrustig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan me lichamenlijk goed ontspannen

Gemiddeld cijfer: .....



# BALANSTEST

# Tijd voor je Hart

## MENTALE BALANS

Ik stel hoge eisen aan mezelf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik stel mezelf realistische doelen
Controle houden is belangrijk voor me	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat dingen gemakkelijk op z'n beloop
Ik probeer vaak mensen of situaties naar m'n hand te zetten	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat los wat ik niet kan veranderen
Mijn aandacht is vaak versnipperd	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan me goed concentreren
Ik ben sterk afhankelijk van wat anderen van me vinden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben niet afhankelijk van wat anderen van me vinden
Mijn tijd en bezigheden bepalen mijn leven	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik bepaal zelf mijn tijd en bezigheden
Ik pieker vaak	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik pieker nooit
Het ontbreekt me vaak aan motivatie en enthousiasme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben meestal gemotiveerd en enthousiast
Een fout maken vind ik vreselijk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Fouten zijn er om er van te leren
Ik kan moeilijk (zelfstandig) keuzes maken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik maak zelfstandig en overwogen mijn keuzes

Gemiddeld cijfer: .....



# BALANSTEST

# Tijd voor je Hart

## EMOTIONELE BALANS

Ik voel me vaak onzeker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb voldoende zelfvertrouwen
Ik erger me vaak	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik erger me nooit
Mijn emoties overspoelen mij	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb grip op mijn emoties
Het leed van anderen trek ik me enorm aan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan het leed van anderen naast me neerleggen
Ik voel me vaak onbegrepen in het contact met anderen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me vrij en gehoord in het contact met anderen
Ik praat nauwelijks over mijn emoties	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat anderen weten hoe ik me voel
Ik voel me vaak ontevreden en ondankbaar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben een dankbaar en tevreden mens
Ik ervaar vaak spanning of voel me angstig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me rustig en ontspannen
Bepaalde emoties sta ik mezelf niet toe	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik mag voelen wat ik voel
Ik voel me vaak somber en neerslagtig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me opgewekt en vrolijk

Gemiddeld cijfer: .....



# BALANSTEST

# Tijd voor je Hart

## ENERGIEBALANS PRIVE

In ben ontevreden over de relatie met mijn partner	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben tevreden over de relatie met mijn partner
Ik ben te weinig tijd voor mezelf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan voldoende tijd voor mezelf nemen
Ik sta er alleen voor en vind dat zwaar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg voldoende steun van mijn omgeving
Ik ben ontevreden over mijn woonsituatie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik woon plezierig
Ik maak me zorgen over mijn financiën	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb m'n financiën op orde
Ik houd voornamelijk rekening met de behoeften van anderen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn eigen behoeften komen voldoende aan bod
Ik voel me vaak eenzaam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb geen last van eenzaamheid
Ik heb vaak conflicten met andere mensen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb vrijwel nooit een conflict
Ik heb weinig hobby's waar ik energie uit put	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb ruim voldoende hobby's waar ik energie uit put
Mijn zorgtaken kosten mij veel energie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg vooral energie van mijn zorgtaken

Gemiddeld cijfer: .....



# BALANSTEST

# Tijd voor je Hart

## ENERGIEBALANS OP HET WERK

Ik moet vaak veel werk doen in korte tijd	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan meestal de tijd nemen die nodig is
Ik vind mijn werk zinloos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ervaar mijn werk als zinvol
Ik laat mijn werk moeilijk los	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat mijn werk gemakkelijk los
Ik werk onder mijn niveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werk daagt mij voldoende uit
Ik vind mijn werk emotioneel zwaar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik word emotioneel niet te veel belast
Ik word niet gewaardeerd op mijn werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ontvang voldoende erkenning en waardering op mijn werk
Ik sta er tegen mijn zin vaak alleen voor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg steun als het nodig is
Mijn werk en vrije tijd zijn uit balans	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werk en vrije tijd zijn in balans
Ik kan onvoldoende invloed uitoefenen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan voldoende invloed uitoefenen
Ik ga met tegenzin naar mijn werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ga met plezier naar mijn werk

Gemiddeld cijfer: .....





BALANSTEST

# Tijd voor je Hart

Resultaten

## HET RESULTAAT

Tel per categorie het aantal punten op en deel dat door het aantal vragen (max. 10) die je hebt beantwoord

- Een gemiddeld cijfer tussen de 8 en 10 betekent dat je op dat gebied geen of weinig last hebt van stress en er een gezonde balans is
- Een gemiddeld cijfer tussen de 6 en 8 betekent dat je op dat gebied aan de goede kant van de balans zit, maar er zijn zeker nog aandachts- en verbeterpunten
- Een gemiddeld cijfer onder de 6 betekent dat je op dat gebied in onbalans bent er waarschijnlijk last hebt van (overmatige) stress of overbelasting

DEZE ZELFTEST IS MET GROTE ZORGVULDIGHEID SAMENGESTELD DOOR TIJD VOOR JE HART DE UITKOMST EN HET ADVIES ZIJN GEBASEERD OP DE ANTWOORDEN DIE JE ZELF HEBT GEGEVEN.

DEZE UITKOMST IS GEEN DIAGNOSE, MAAR GEEFT EEN BEELD VAN JOUW HUIDIGE SITUATIE.

ALS JIJ JE ZORGEN MAAKT OVER DE KLACHTEN DIE JE ERVAART, ADVISEER IK JE CONTACT OP TE NEMEN MET JE HUISARTS





BALANSTEST

# Tijd voor je Hart

## Hoe nu verder?

Ik kan me voorstellen dat het invullen van deze test vragen bij je heeft opgeroepen.

Of misschien ben je juist tot het inzicht gekomen dat je er wat mee moet.

Dan is een gratis sessie misschien iets voor jou?

Onder het genot van een kop koffie of thee hoor ik van jou waar je tegen aan loopt en vertel ik je hoe ik je daarbij kan helpen. Ook krijg je van mij direct wat tips zodat je de eerste stappen kunt zetten naar meer balans, rust en ontspanning.

Ik hoop je te ontmoeten!



[Ja, ik wil graag contact](#)

Wil je meer lezen over over wat je nu zelf kunt doen om je stressniveau te beïnvloeden?

Lees dan mijn blog over : 3 SIMPELE TIPS BIJ STRESSKLACHTEN

[Ja, ik wil graag meer lezen  
en tips ontvangen](#)

