

BURO BERLINDE

HOE GOED KEN & BEN JIJ JEZELF?

Geef een cijfer van 1 (daar herken ik me helemaal niet in) tot 10 (daar herken ik me volledig in).

Stelling	Waardering (1 - 10)
Ik vind het belangrijker om mezelf te zijn dan wat anderen van mij vinden*	
Ik weet niet goed hoe ik me vanbinnen voel*	
Ik word sterk beïnvloed door de meningen van anderen***	
Ik weet hoe het is om trouw te zijn aan mezelf*	
Ik vind het fijn om te doen wat andere mensen zeggen***	
Ik heb het gevoel alsof ik mezelf goed ken*	
Andere mensen hebben een goede indruk van wie ik echt ben*	
Ik blijf trouw aan mijn mening ten opzichte van anderen**	
Ik ben overtuigd van mezelf**	
Aanpassen aan de situatie vind ik belangrijker dan trouw zijn aan mezelf **	
Ik voel me alsof ik geen contact heb met mijn 'echte ik'*	

BURO BERLINDE

Ik leef volgens mijn waarden en normen**	
Ik voel me verwijderd van mezelf*	
Ik weet wat mijn sterke en zwakke punten zijn*	
Hoe anderen over mij denken komt overeen met mijn eigen zelfbeeld***	
TOTAAL	

Wat vertelt de score jou?

Om jezelf goed te kennen is het nodig om open te staan voor (nieuwe) ervaringen om te leren over jezelf, je sterke – en zwakke punten te (her) kennen, weten waar je voor staat en gaat en vooral je eigen leefregels kennen en je persoonlijke missie. Zo weet je namelijk beter waar je voor moet opkomen of waar je trouw aan wilt zijn. Dan lukt het vaak ook beter.

Overigens is het heel normaal om met jezelf te worstelen en jezelf echt te leren kennen. De meeste mensen ervaren dit zo. Dat is eigenlijk best gek, uitgaande dat je niet om jezelf heen kan in het leven. Dan kun je maar beter jezelf koesteren, toch?

Stellingen in het * gaan over jezelf kennen (hoe goed ken jij jezelf)

Stellingen in het ** gaan over jezelf zijn (hoe goed ben jij trouw aan wat jij wilt en houd je vast aan je eigen normen en waarden in verschillende situaties).

Stellingen in het *** gaan over de baas zijn over jezelf (hoe goed ga jij om met de druk van buitenaf en hoe goed neem jij je verantwoordelijkheid voor je daden)

Score je tussen de 15 – 50?

Je voelt je vervreemd van jezelf. Je weet niet goed wie je bent en snapt ook niet zo goed waarom mensen zo op jou reageren. Je vraagt je geregeld af wat je anders kan doen en ook wie je nou echt bent. Je doet toch wat anderen van je verwachten? Dit voelt niet goed.

Eigenlijk zou je wel meer regie willen voeren en doen wat je echt wilt. Maar je weet niet

BURO BERLINDE

goed hoe. Je kan niet in contact komen met wie je echt bent en voelt je daardoor ook vaak vervreemd van jezelf.

Je wilt jezelf beter leren kennen, zodat je ook beter snapt waarom de dingen gebeuren zoals het gebeurt. Diep van binnen zou je graag meer in contact willen zijn met je 'echte ik', zodat je daar ook wat meer trouw aan kan zijn.

Score je tussen de 50 - 100?

Je kent jezelf al best goed en handelt daar ook gedeeltelijk naar. Er zijn ook voldoende situaties, waarbij jij jezelf teveel aan past. Het lijkt wel of je de ander belangrijker maakt dan jezelf? Je hebt dan het gevoel dat je een innerlijk conflict hebt. Je wilt dit eigenlijk niet, maar het gebeurt toch. Achteraf neem je jezelf voor om de volgende keer meer voor jezelf op te komen of meer trouw te blijven aan wat jij vind en wie jij wilt zijn.

Doordat je jezelf al goed kent, weet je eigenlijk ook wel dat je beter voor jezelf kan zorgen door meer bij je eigen standpunt te blijven of meer voor je mening op te komen. Maar hoe doe je dat? Hoe kun je meer jezelf zijn in situaties waarbij je onder de indruk bent van anderen? Dit zou je wel graag willen leren.

Score je tussen de 100 - 150?

Chapeau! Jij kent & bent jezelf al heel goed!

Jij staat vol vertrouwen in het leven. Je draagt uit waar jij voor staat. Dit kun jij omdat je heel goed kennis hebt van jezelf. Je weet hoe je reageert op verschillende situaties. Je kent je emoties, hoe je denkt en hoe je je gedraagt. Bovenal ben je daar ook heel blij mee. Doordat jij jezelf goed kent, kan je je ook goed staande houden als het gaat om de invloed van anderen. Je blijft trouw aan jezelf en bent open over hoe jij jezelf voelt in die situatie. Die kwetsbaarheid maakt je ook krachtig en het geeft veel duidelijkheid aan de ander. Zo leert de ander jou ook goed kennen. Dit moet een goed gevoel geven.

Ook zijn er nog steeds bepaalde patronen waar je inschiet. Meestal heeft dat te maken als de druk omhoog gaat en je meer stress ervaart of bij tegenslagen. Dan schiet je weer even in een oud stuk. Wees alert op je handelen en blijf reflecteren en oefenen met nieuw gedrag. Dan zul je merken dat ook hier je steeds beter mee leert omgaan.

BURO BERLINDE

Conclusie

Welke score je ook hebt gehaald, de score staat niet voor de rest van je leven vast. De score omschrijft gewoon hoe je op dit moment in je leven staat. Het is een manier van onszelf zijn die we hebben aangeleerd....een manier die vaak in een gewoonte is veranderd. En gewoontes veranderen is hardnekkig, maar niet onmogelijk. Het allerbelangrijkste is dat je jezelf steeds beter leert kennen. Waardoor je ook beter weet waar je voor staat en wilt gaan.

Weet dat je het kan veranderen door te kiezen wie je wilt zijn en hoe je in het leven wilt staan.