



1. Ik heb goedkeuring van mijn partner (of ouders) nodig
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

2. Het is oke als ik anderen teleurstel
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

3. Ik kan makkelijk een afwijkende mening uiten over gevoelige onderwerpen
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

4. Ik kan makkelijk nee zeggen tegen een ander
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

5. Ik spreek me vrij uit
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

6. Ik durf een spannend (feedback) gesprek aan te gaan
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

7. Ik kijk tegen bepaalde mensen op
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

8. Ik ben tevreden met mezelf, ik ben goed zoals ik ben (zelfacceptatie)
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

9. Ik ervaar stress of gespannenheid
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

10. Ik hou van mezelf (zelfliefde)
 helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

CHECKLIST HOE VRIJ BEN JIJ?

11. In mijn leven sta IK (mijn welzijn) op de eerste plek

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

12. Ik kan goed alleen zijn

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

13. Anderen zijn verantwoordelijk voor mijn gevoelens

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

14. Ik kan goed voelen waar ik behoefte aan heb

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

15. Ik neem makkelijk initiatieven

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

16. Ik moet veel van mezelf

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

17. Ik heb een gezonde dosis zelfvertrouwen

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

18. Ik heb waardering, erkenning en complimenten van anderen nodig

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

19. Het is oké als anderen mij afwijzen

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

20. Ik heb totaal geen moeite met kritiek

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

21. Ik denk in termen van goed en fout/ slecht

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

22. Ik weet wat ik wil en doe wat ik wil

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

23. Ik ben perfectionistisch

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

24. Ik reageer mijn onvrede af op anderen

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

25. Een goed gevoel hangt af van mijn prestaties, wat ik realiseer en/of produceer

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

CHECKLIST HOE VRIJ BEN JIJ?

26. Ik kan mijn kwetsbaarheid laten zien aan anderen

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

27. Ik ben verantwoordelijk voor mijn welzijn

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

28. Ik ben autonoom (zelfstandig)

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

29. Ik ben authentiek (mezelf)

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

30. Ik herken me regelmatig in de slachtoffer-, aanklager- of reddersrol

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

31. Ik censureer mezelf (mag dingen niet zeggen of doen)

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

32. Ik ben tevreden over hoe ik er uit zie

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

33. Ik ben niet helemaal mezelf, doe mezelf anders voor

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

34. Ik ben mijn denken, emoties, lichaam, functie en rollen

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

35. Elke be- of veroordeling van een ander persoon, gaat over mijzelf

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

36. Ik ken mijn overlevings- en beschermingsmechanismen

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

37. Ik leef op de automatische piloot

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

38. Ik druk mijn gevoelens/ emoties weg

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

39. Ik kan afwijkende meningen (belangrijke onderwerpen) van anderen goed accepteren

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens

40. Ik ben zelfbewust en zelf reflectief

helemaal eens mee eens niet mee eens helemaal niet eens
