

ONTDEK IN 3 STAPPEN HOE JIJ ER MENTAAL VOOR STAAT

Je mentaal fit voelen is heel belangrijk. Want je kunt een ander pas echt helpen als jij je zelf ook goed voelt. Maar wat kun je zélf doen om je mentale fitheid te verbeteren? Dat begint bij ontdekken hoe jij je op dit moment mentaal voelt. Vul deze kaart in en ontdek in 3 stappen hoe jij er mentaal voor staat. En ga er vandaag nog mee aan de slag.

STAP 1:

Ik geef mijn mentale fitheid het volgende rapportcijfer:

Wat kenmerkt mij?

- Lekker in mijn vel Gelukkig Plezier Zingeving Stress
- Betekenisvolheid Optimisme Dagelijkse verantwoordelijkheid Piekeren
- Tevredenheid (met jezelf) Goede relaties Down voelen Zenuwachtig
- Angst hebben Slecht slapen Psychische klachten

Welke conclusies kan ik hieruit trekken?

STAP 2:

Lees onderstaande stellingen en omcirkel het antwoord wat voor jou het meest van toepassing is:

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Als ik een moeilijke periode heb gehad kan ik me daar meestal snel weer overheen zetten.	1	2	3	4	5
Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan.	1	2	3	4	5
Het kost me niet veel tijd om te herstellen van een stressvolle gebeurtenis.	1	2	3	4	5
Het is moeilijk voor mij om verder te gaan als er iets vervelends gebeurt.	1	2	3	4	5
Ik heb meestal weinig moeite om door moeilijke tijden heen te komen.	1	2	3	4	5
Ik heb de neiging veel tijd te nemen om over tegenslagen in mijn leven heen te komen.	1	2	3	4	5

Tel de score van je antwoorden bij elkaar op. Hoe hoger je totaalscore, hoe meer veerkrachtig je bent. Een totaalscore tussen de 6-17 betekent een lage veerkracht, tussen de 18-25 gemiddeld en vanaf 26 een hoge veerkracht.

STAP 3:

Bekijk in onderstaande figuur de verschillende factoren die van invloed kunnen zijn op jouw mentale fitheid.

Welke factoren maken mij extra krachtig?

Wat zijn positieve factoren waar ik nog meer mee zou willen doen?

Welke factoren maken mij minder krachtig?

Wat zijn factoren die mij mentaal kwetsbaar kunnen maken?

