

## Hartcoherentie-zelftest

| Schaal 0-10  | (0= niet mee eens, 10= helemaal mee eens) |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
| 1. Ik ben veerkrachtig.  |   |  |  |  |  |  |
| 2. Ik kan goed omgaan met stress.  |   |  |  |  |  |  |
| 3. Ik heb aan het eind van een dag nog net zoveel energie of zelfs meer als aan het begin.   |   |  |  |  |  |  |
| 4. Ik weet wat mijn stressbronnen zijn.  |   |  |  |  |  |  |
| 5. Ik heb goed door wat mijn eigen aandeel is in mijn stressbronnen.   |   |  |  |  |  |  |
| 6. Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn emotionele en gedragsmatige reacties op stress.   |   |  |  |  |  |  |
| 7. Ik heb een goede balans tussen in- en ontspanning in mijn leven.  |   |  |  |  |  |  |
| 8. Ik kan mijn leven goed plannen en organiseren.  |   |  |  |  |  |  |
| 9. De verschillende aspecten van mijn leven zijn met elkaar in balans en versterken elkaar.  |   |  |  |  |  |  |
| 10. Ik heb een positieve invloed op/uitstraling naar mijn omgeving   |   |  |  |  |  |  |
| 11. Ik haal het beste in anderen naar boven.   |   |  |  |  |  |  |
| 12. Ik kan goed samenwerken.   |   |  |  |  |  |  |
| 13 Ik herstel snel na een stressbron.  |   |  |  |  |  |  |
| 14 Ik ben me bewust van mijn stressniveau.   |   |  |  |  |  |  |
| 15 Ik ben het me bewust als ik vanuit een Fight, Flight of Freeze stressreactie reageer.   |   |  |  |  |  |  |
| 16 Ik ben me bewust van mijn coherentiebronnen.  |   |  |  |  |  |  |
| 17 Als ik vanuit een stressreactie reageer die niet tot een positief effect leidt kan ik snel schakelen en op een meer coherente manier reageren.  |   |  |  |  |  |  |
| 18 Ik ben me bewust van mijn emotionele toestand.  |   |  |  |  |  |  |
| 19 Ik kan gemakkelijk een positieve innerlijke staat oproepen.   |   |  |  |  |  |  |
| 20 Als ik iets heb aangepakt op een manier waar ik niet tevreden over ben, onderzoek ik vanuit coherentie hoe ik dat beter had kunnen doen en wat ik eventueel nog kan doen om een positieve wending te geven aan de situatie. |   |  |  |  |  |  |
| 21 Ik kies bewust met welke houding en instelling ik een moeilijke situatie in ga.   |   |  |  |  |  |  |
| 22 Ik ga op een opbouwende, liefdevolle manier met mezelf om.  |   |  |  |  |  |  |
| 23 Ik ga op een opbouwende, liefdevolle manier met anderen om.   |   |  |  |  |  |  |
| 24 Als ik met anderen in contact ben, luister ik zo coherent mogelijk.   |   |  |  |  |  |  |
| 25 Als ik met anderen in contact ben, kies ik mijn woorden bewust en vanuit coherentie.  |   |  |  |  |  |  |
| 26 Ik richt me op wat ik wel wil in plaats van op wat ik niet wil.   |   |  |  |  |  |  |
| 27 Ik leef niet vanuit verzet maar vanuit samenwerking.  |   |  |  |  |  |  |
| 28 Ik zie uitdagingen, kansen en mogelijkheden in moeilijke situaties.   |   |  |  |  |  |  |
| 29 Ik laat me leiden door wat goed is voor mezelf en anderen, op de korte en de lange termijn.   |   |  |  |  |  |  |
| 30 Ik geniet bewust van de mooie dingen in mijn leven.   |   |  |  |  |  |  |
| 31 Als ik een beslissing moet nemen of iets moeilijks moet doen en ik ervaar stress, zorg ik dat ik eerst coherent ben want vanuit coherentie maak ik betere keuzes en functioneer ik beter.                                   |   |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 32 Als ik met iemand te maken heb die in een stress-toestand zit, zorg ik ervoor dat ik zelf coherent word en blijf.   |  |  |  |  |  |
| 33 Als ik met iemand te maken heb die in een stress-toestand zit, gedraag ik me op een manier die de kans vergroot dat de ander coherent wordt. Dat zal namelijk zijn/haar reactie op mij en de situatie verbeteren. |  |  |  |  |  |
| 34 Ik voel waardering en dankbaarheid voor al het moois in mijn leven.   |  |  |  |  |  |
| 35 Ik voel me vitaal.  |  |  |  |  |  |
| 36 Ik slaap goed en ik word uitgerust wakker.  |  |  |  |  |  |
| 37 Ik weet wat voor mij belangrijk is en handel daarnaar.  |  |  |  |  |  |
| 38 Ik voel me gezond en prettig in mijn lijf.  |  |  |  |  |  |
| 39 Ik zie mijn eigen aandeel in problematische interacties.  |  |  |  |  |  |
| 40 Ik heb de moed om te veranderen als mijn hart me dat ingeeft.   |  |  |  |  |  |