

Vul achter iedere vraag een cijfer van 1 tot 4 in (1=niet belangrijk, 2=niet zo belangrijk, 3=een beetje belangrijk & 4=heel belangrijk). Tel per categorie de scores bij elkaar op. De categorie met de hoogste score is voor jou het belangrijkste (wat niet wil zeggen dat de andere categorieën niet belangrijk zijn).

1. Fysiek

Hoe belangrijk vind je het om:	Score
- Veel energie te hebben
- Je fit te voelen
- Er slank uit te zien
- Er gespierd uit te zien
- Zwaar lichamelijk werk te kunnen doen
- Aan een sportevenement (van jouw keuze) mee te kunnen doen
Subtotaal fysiek

2. Mentaal

Hoe belangrijk vind je het om:	Score
- Je te kunnen ontspannen
- Je minimaal een uur lang te kunnen concentreren op een taak
- Belangrijke data, gebeurtenissen, namen van mensen etc. te onthouden
- De uitdagingen die op je pad komen positief op te lossen
- Helder te kunnen nadenken
- Je zelfverzekerd te voelen
Subtotaal mentaal

3. Emotioneel

Hoe belangrijk vind je het om:	Score
- Je optimistisch te voelen
- Je waardevol te voelen
- Opgenomen te worden in een bepaalde gemeenschap/vriendenclub/sportclub
- Geïnteresseerd in anderen te zijn
- Geïnteresseerd in nieuwe dingen te zijn
- Je geliefd te voelen in vriendschappen/de relatie met je partner of familie
Subtotaal emotioneel

4. Spiritueel

Hoe belangrijk vind je het om:	Score
- Rust te ervaren
- Creatief bezig te zijn
- Om je gevoel, intuïtie of passie te volgen
- Je persoonlijk te ontwikkelen
- Vertrouwen te hebben in de toekomst
- Tevreden te zijn met jouw leven
Subtotaal spiritueel