

A large, shiny red heart-shaped balloon floats in the center of the frame. It is tied with a string that extends down to the water. The background features a calm lake reflecting the sky and the heart, with rolling green mountains and a blue sky with soft clouds. The word 'Zelftest' is written in white across the heart.

Zelftest

Leef je vanuit trauma of in het hier en nu

Zelftest: Leef ik vanuit trauma of het hier en nu?

Beantwoord de onderstaande stellingen met:

(A) Ja, vaak

(B) Soms

(C) Zelden of nooit

1. Ik reageer vaak heftiger op situaties dan logisch lijkt voor het moment zelf.
2. Bepaalde mensen, woorden of situaties triggeren iets in mij waardoor ik me direct gespannen voel.
3. Ik voel me regelmatig onveilig, ook al is er geen directe reden voor.
4. Ik ben vaak bezig met wat er vroeger is gebeurd en hoe dat mij gevormd heeft.
5. Ik probeer situaties of relaties te controleren om niet opnieuw gekwetst te worden.
6. Mijn lijf reageert sneller dan mijn hoofd; ik voel spanning, stress of angst zonder duidelijke aanleiding.
7. Ik vermijd mensen of situaties die lijken op eerdere pijnlijke ervaringen.
8. Ik voel me vaak uitgeput door constante waakzaamheid of innerlijke onrust.
9. Ik vertrouw moeilijk op mensen, zelfs als ze me geen reden geven om dat niet te doen.
10. Ik heb moeite om écht aanwezig te zijn in het moment.

Uitslag:

6 of meer antwoorden op A

Je handelt waarschijnlijk vaak vanuit onverwerkte trauma's. Je zenuwstelsel en je emoties staan nog in de overlevingsstand. Er is geen oordeel, alleen een uitnodiging om met zachtheid te kijken naar wat er nog aandacht mag krijgen.

3 tot 5 keer A (en veel B)

Je bent je bewust van oude pijn, en het heeft nog invloed, maar er is ook ruimte voor bewust leven in het nu. Je bent in beweging, misschien zelfs al aan het helen.

Voornamelijk C's?

Je leeft grotendeels in het hier en nu. Trauma's hebben minder grip op je dagelijks handelen. Blijf open, want zelfs als het rustig lijkt, kan er nog iets in je onderbewuste meespelen.