

Het Anti-klaagboek © Zelftest: hoeveel klaag je zelf? (2)

[a] = 0 punten

[b] = 1 punt

[c] = 2 punten

[d] = 4 punten

[e] = 8 punten

Scores:

0 – 30 punten

Jij moet wel héél erg druk zijn met jezelf, want je bent het zeker niet met anderen. Je denkt te weten wie je bent, waar je staat en wat je wilt, maar je hebt waarschijnlijk geen idee. Het zou me niet verbazen als je voortdurend loopt te mopperen en van voren niet weet wat je van achteren aan het doen bent. Misschien ben je wel omringd door een heleboel mensen, maar je bent zeer zeker niet echt om hen bekommerd. Het wordt tijd eens rustig te gaan zitten en je zonden te overdenken. Het is tenslotte nog niet te laat zolang je je maar beseft dat je zo niet door kunt gaan. Je behoort, misschien zonder het te weten, tot de ongelukkigste en drukste klagers van deze tijd.

31 – 60 punten

Je komt er sporadisch aan toe wat meer voor anderen over te hebben en wat meer rust en tijd voor jezelf te nemen maar het is nog veel te weinig. Je bent nog veel te veel met jezelf bezig en je bent nog veel te druk. Je zit pas op het randje van wat mogelijk is in het leven en je klaagt nog te veel. Maar het lukt gelukkig ook af en toe om wat meer te relativieren. Als je de trend op weg naar boven hebt ingezet, dan raad ik je aan stug vol te houden. Je kunt de positieve energie vast al ruiken, maar er is nog een hele hoop te doen; je zit nog vóór het kantelpunt.

61 – 90 punten

Dat gaat de goede kant op! Het lukt je steeds vaker jezelf los te rukken van je drukte en iets voor anderen over te hebben. Je bent je meer bewust van wie je bent en waar je staat. Nu nog wat beter bepalen wat je wilt. Het lukt je steeds beter om grip op het leven te krijgen en je eigen positie in het leven te relativieren. Je komt vaker tot rust en je kiest die momenten zelf. Het siert je dat je af en toe oprechte belangstelling in anderen toont en het gesprek niet steeds naar je toe trekt. Je bent nu definitief over het kantelpunt heen en hebt alles in je om een anti-klager te worden.

91 – 120 punten

Wauw, jij bent goed bezig! Jij weet zeer zeker wie je bent, waar je staat en wat je wilt. Je staat sterk in het leven, bent oprecht geïnteresseerd in andere mensen, je kunt goed naar hen luisteren en je staat klaar om hen te helpen. Tegelijkertijd houd je heel goed in de gaten dat dat niet ten koste gaat van jezelf. Je bent voortdurend bezig de balans tussen werk en privé te bewaken. Het lachen staat je veel nader dan het huilen en je schroomt niet om anderen daarin mee te nemen. Je stimuleert anderen je voorbeeld te volgen en hebt veel plezier in het leven. Die positieve energie straal je uit naar je omgeving. Je bent anti-klager in hart en nieren en steekt dat niet onder stoelen of banken. Ga zo door!