

MINI-TEST:

HOE DIEP ZIT JIJ IN DE RUSH?

Ben jij gewoon 'druk' of loop je tegen een burn-out aan?

Antwoord heel eerlijk op de volgende vragen en ontdek wat jou kan helpen!

	JA	NEE
• Sta jij vaak moe op, ook al heb je voldoende geslapen?	☐	☐
• Heb je het gevoel dat je constant 'achter de feiten aanloopt'?	☐	☐
• Zeg je vaak: "Ik moet nog zoveel doen..."	☐	☐
• Ben je snel prikkelbaar of kort tegen je kinderen of partner?	☐	☐
• Voelt je huis aan als één grote to-do-lijst?	☐	☐
• Plan je zelden écht tijd in voor jezelf, tenzij alles af is?	☐	☐
• Denk je na een drukke dag vaak : "Wat heb ik nu eigenlijk gedaan?"	☐	☐
• Heb je moeite met keuzes maken, zelfs over kleine dingen (zoals wat eten we vanavond)?	☐	☐
• Is je hoofd vaak zo vol dat je 's avonds moeilijk tot rust komt of blijft scrollen?	☐	☐
• Heb je regelmatig de gedachte: "Als het zo blijft doorgaan, trek ik het niet meer..."	☐	☐

Tel hoeveel keer je 'ja' hebt geantwoord.

Check je resultaat op de volgende pagina

RESULTAAT

HOE DIEP ZIT JIJ IN DE RUSH?

JOUW SCORE:

0–2 keer ja:

Goed bezig! Je ervaart af en toe drukte, maar je hebt best wat grip. Je weet keuzes te maken en je grenzen te bewaken. Wil je nóg meer rustmomenten creëren? Je vindt zeker nog wat tips in mijn gids 'Van rush naar rust'.

3–6 keer ja:

Je zit midden in de rush. Je voelt dat het anders moet, maar je kwam nog niet in actie. Vooral omdat je er de tijd niet voor vindt en/of niet goed weet waar te beginnen. Deze gids gaat je precies daarbij helpen!

7–10 keer ja:

Je zit vast in de ratrace. Je hoofd, huis en agenda vragen (schreeuwen!) om rust. Dit is jouw wake-up call. Je moet NU iets ondernemen om te voorkomen dat je volledig verdrinkt! Mijn gids 'Van rush naar rust' is er voor jou; jij hebt deze stappen nú nodig.