

DE VRIJER LEVEN SCHAAL

De Vrijer Leven Schaal verheldert de mate waarin je het Klavertje Vier Model, vrijer leven en jezelf zijn in je leven toepast. Beantwoord de vragen over de afgelopen twee weken. Omcirkel de meest passende scores. Tel na het maken van de vragen de scores op. Tel voor de subtotalen de scores per onderdeel op en deel het subtotaal door 4. Vul het rapportcijfer dat je dan als score krijgt in. De rapportcijfers voor de verschillende onderdelen geven weer hoe goed je het deelgebied toepast. Tel voor de Vrijer Leven Totaalscore al deze scores op en deel dit totaal door 5. En vul ook dat cijfer als score in. Het totale rapportcijfer geeft weer hoe alle deelgebieden gezamenlijk toepast.

Je kunt maximaal tien halen. Dat wijst erop dat je het onderdeel zeer goed onder de knie hebt en toepast. Maar dat is zeker niet nodig! Ik adviseer je om niet voor zesjes, maar voor achten of hoger te gaan. Scoor je een onvoldoende, dan kun je een hoop winst behalen.

VRIJER LEVEN SCHAAL					
Vriendelijke Aandacht	Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
Ik had last van innerlijke onrust.	4	3	2	1	0
Ik was erg kritisch op mijzelf.	4	3	2	1	0
Ik voelde me gefrustreerd.	4	3	2	1	0
Ik worstelde met mezelf.	4	3	2	1	0
Ik zocht afleiding bij problemen.	4	3	2	1	0
Ik stond open voor mijn belevingen.	0	1	2	3	4
Ik kon me goed concentreren.	0	1	2	3	4
Wat ik deed, deed ik met aandacht.	0	1	2	3	4
In stressvolle situaties kon ik mezelf kalmeren.	0	1	2	3	4
Ik ontspande mijzelf.	0	1	2	3	4
Bewuste Perspectieven	Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
Ik had moeite om bewust naar mezelf te kijken.	4	3	2	1	0
Ik werd sterk beïnvloed door negatieve gedachten.	4	3	2	1	0
Ik was overtuigd van mijn negatieve gedachten.	4	3	2	1	0
Ik begreep anderen niet goed.	4	3	2	1	0
Ik had last van mijn gedachten.	4	3	2	1	0
Ik was mij bewust van mijn gedachten.	0	1	2	3	4
Ik snapte de samenhang tussen denken en voelen.	0	1	2	3	4
Ik sprak makkelijk over gevoelens en gedachten.	0	1	2	3	4
Ik dacht bewust verstandig na.	0	1	2	3	4
Ik liet stressvol denken gemakkelijk vrij.	0	1	2	3	4

VRIJER LEVEN SCHAAL

Zorgzaam Voelen	Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
Ik hield lang last van moeilijke ervaringen.	4	3	2	1	0
Ik voelde me rot.	4	3	2	1	0
Ik streed tegen pijnlijke gevoelens.	4	3	2	1	0
Het lukte niet om pijnlijke gevoelens te verzachten.	4	3	2	1	0
Ik vermeed mijn gevoelens.	4	3	2	1	0
Ik begreep mijn gevoelens.	0	1	2	3	4
Ik aanvaardde mijn gevoel.	0	1	2	3	4
Bij moeilijkheden richtte ik me op innerlijke vrede.	0	1	2	3	4
Bij pijnlijke gevoelens leefde ik me met mezelf mee.	0	1	2	3	4
Ik kon frustrerende ervaringen goed verwerken.	0	1	2	3	4
Waardevolle Verbindingen	Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
Ik voelde me waardeloos.	4	3	2	1	0
Ik wist niet goed wat ik met mijn leven wil.	4	3	2	1	0
Ik gaf te weinig aandacht aan wat ik belangrijk vind.	4	3	2	1	0
Het lukte me niet goed te doen wat ik wil.	4	3	2	1	0
Ik voelde me eenzaam.	4	3	2	1	0
Ik was me bewust van mijn kernwaarden.	0	1	2	3	4
Ik was me bewust van wat ik belangrijk vind.	0	1	2	3	4
Ik besteedde mijn tijd aan wie of wat ik waardeer.	0	1	2	3	4
Bij moeilijkheden zette ik me voor mijn waarden in.	0	1	2	3	4
Ik waardeerde mezelf.	0	1	2	3	4

VRIJER LEVEN SCHAAL					
Vrijer Leven en Jezelf Zijn	Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
Ik paste me te veel aan anderen aan.	4	3	2	1	0
Ik ging over mijn grenzen.	4	3	2	1	0
Ik had veel last van stress	4	3	2	1	0
Ik reageerde heftig of impulsief.	4	3	2	1	0
Ik wist niet wat ik met mijn leven wil.	4	3	2	1	0
Ik hield rekening met mijzelf.	0	1	2	3	4
Ik maakte bewust waardevolle keuzes.	0	1	2	3	4
Ik sprak en handelde wijs.	0	1	2	3	4
Ik had reëel vertrouwen in mijzelf.	0	1	2	3	4
Ik was tevreden met mezelf.	0	1	2	3	4

SCOREOVERZICHT VRIJER LEVEN SCHAAL	Totaal (0-40)	Cijfer (0-10)
Vriendelijke Aandacht score (10 scores optellen (0-40) en door 4 delen)		
Bewuste Perspectieven score (10 scores optellen (0-40) en door 4 delen)		
Zorgzaam Voelen score (10 scores optellen (0-40) en door 4 delen)		
Waardevolle Verbindingen score (10 scores optellen (0-40) en door 4 delen)		
Vrijer Leven en Jezelf zijn score (10 scores optellen (0-40) en door 4 delen)		

VRIJER LEVEN SCHAAL SCORE	Totaal (0-50)	Cijfer (0-10)
Score voor alle onderdelen (de 5 scores optellen (0-50) en door 5 delen)		