

### Test: Ben jij veranderbaar?

Veranderen en gewoontevorming is een dynamisch proces waar iedereen instapt met zijn eigen kwaliteiten en mogelijkheden. Het is slim om te ontdekken waar jouw kansen tot gewoontevorming liggen en door welke omstandigheden jij het meest gestimuleerd wordt.

Doe onderstaande test. Hoe veranderbaar ben jij op dit moment?

Geef aan in welke mate onderstaande stellingen voor jou waar zijn. Hoe vaak heb je dit gevoel of is deze stelling waar voor jou?

1: Niet 2: Zelden 3: Met enige regelmaat 4: Vaak 5: (Bijna) altijd

1. Ik houd ervan om nieuwe dingen te ontdekken.	1	2	3	4	5
2. Ik heb energie over voor positieve dingen.	1	2	3	4	5
3. Ik heb de regie over mijn agenda.	1	2	3	4	5
4. Aan iets nieuws beginnen, vind ik leuk.	1	2	3	4	5
5. Ik ken mensen die mij positief stimuleren.	1	2	3	4	5
6. Ik vergelijk mezelf niet met anderen.	1	2	3	4	5
7. Ik maak tijd om te dromen over nieuwe dingen.	1	2	3	4	5
8. Ik heb mijn doel scherp voor ogen.	1	2	3	4	5
9. Ik geloof dat God mijn denken kan omkeren.	1	2	3	4	5
10. Ik wil mijn leven lang bijleren.	1	2	3	4	5
11. Ik praat met anderen over mijn verlangens.	1	2	3	4	5
12. Ik kan veranderen.	1	2	3	4	5
13. Ik durf fouten te maken.	1	2	3	4	5
14. Ik vind het niet erg om onaf te zijn.	1	2	3	4	5
15. Ik zie wat ik goed doe en kan daar blij mee zijn.	1	2	3	4	5
16. Ik durf een andere richting op te gaan dan anderen.	1	2	3	4	5
17. Ik houd van beweging, maar durf ook stil te staan.	1	2	3	4	5
18. Ik ben leergierig.	1	2	3	4	5
19. Ik ben gedisciplineerd.	1	2	3	4	5
20. Ik krijg energie van nieuwe dingen.	1	2	3	4	5
21. Ik zie meestal mogelijkheden.	1	2	3	4	5
22. Ik ben soms bang, maar zet toch door.	1	2	3	4	5
23. Ik vind het niet erg om te falen.	1	2	3	4	5
24. Ik voel mij een geliefd mens.	1	2	3	4	5
25. Ik reflecteer regelmatig op mijn doelen.	1	2	3	4	5
26. Ik ben een volhouder.	1	2	3	4	5
27. Ik houd ervan mijn perspectief te veranderen.	1	2	3	4	5
28. Ik zie de positieve kant van veranderen.	1	2	3	4	5
29. Ik sta open voor mensen met een andere mening.	1	2	3	4	5
30. Ik weet wie ik zelf ben en mag zijn.	1	2	3	4	5

Totaal score:

**Score: 30 tot 80**

Je bent niet zo veranderbaar. Dat hoeft niet per definitie verkeerd te zijn; misschien leid je een heel stabiel leven en ben je daarin veel mensen tot zegen. Als dat zo is, wees dan iemand die anderen helpt zichzelf te zijn. Deze samenleving heeft ijkpunten nodig. Het kan ook zijn dat je wel verlangt naar veranderingen in je leven. Zoek naar mensen die jou accepteren zoals je bent, maar je tegelijkertijd liefdevol aanmoedigen om kleine stappen te zetten in de goede richting. Verandering vanuit acceptatie is vaak een blijvende verandering. Praat met anderen over je verlangens en doelen en neem stappen om ze heel concreet te maken.

*Bijbeltip:* bestudeer het leven van Gideon. Wat leer je van zijn gewoontes en verandering?

**Score: 80 tot 120**

Je bent redelijk veranderbaar. Als je nog twijfelt om een nieuwe gewoonte aan te leren, besef: verandering van spijs doet eten. Daarom gaan we op vakantie, of willen we er een weekendje tussenuit. Weg uit de sleur; op zoek naar een nieuw perspectief. Maar hiervoor hoef je niet per se de deur uit; in huis zijn er ook talloze mogelijkheden. Ga eens op een andere plek aan de eettafel zitten of wissel een nachtje van slaapkamer. Je kunt zelf van perspectief veranderen, maar ook iemand vragen die je daarbij helpt. Nodig bijvoorbeeld iedere vrijdag iemand met een andere denkwijze uit om een hapje mee te eten. Dat hoeft niet per definitie een goede vriend te zijn.

*Bijbeltip:* bestudeer het leven van Zacheüs. Hij wilde graag veranderen en verschoof zijn perspectief. Wat leer je van zijn gewoontes en verandering?

**Score 120 tot 150**

Jij bent zeer veranderbaar. Als de dingen in beweging zijn, krijg jij positieve energie. Het leven lijkt soms op een speeltuin met eindeloze mogelijkheden. Geniet ervan en deel ervan uit! Dat jij zo flexibel bent, kan soms botsen met mensen die minder veranderbaar zijn. Ze kunnen jou moeilijk in een hokje plaatsen. Belangrijk voor jou: oordeel niet over mensen die niet zo makkelijk veranderen, maar help ze liefdevol op weg. Voor jou is veranderen misschien een heel natuurlijke manier van leven, maar ieder heeft zijn eigen proces. Ontdek bij jezelf waarom je graag verandert: is dit om het veranderen zelf, of omdat het doel echt belangrijk is? Wortelen is ook belangrijk voor een mens dat graag verandert: welke dingen in je leven vind je echt belangrijk? Verander je graag aan de oppervlakte, of wil je ook van binnen veranderen?

*Bijbeltip:* bestudeer het leven van Paulus. Wat leer je van zijn gewoontes en verandering?

*De teksten komen onder andere uit 'Adem de dag' van Mirjam van der Vegt. Daar vind je meer leefregels om gewoontes in je leven te laten wortelen. Deze aanvullingen zijn speciaal geschreven voor EVA.*

