

## TotalBalance Test / Mini-training

Weet jij al wie je bent en wat je wilt? Ben je op zoek naar een goede balans tussen werk en privé? Of wil je meer energie? De TotalBalance Test geeft je inzicht op welke gebieden jij je leven op orde hebt en waarin je nog wel wat coaching, bemoediging en inspiratie zou kunnen gebruiken. Vul je eigen score in, in hoeverre jij jezelf herkent in de stelling: 0 = totaal niet op mij van toepassing en 4 = helemaal op mij van toepassing.

### Fase 1: Persoonlijke Historie: wie was ik?

1. Ik weet hoe ik de persoon geworden ben die ik nu ben en heb pijn uit het verleden een plek gegeven.	0	1	2	3	4
2. Ik heb de mensen die mij gekwetst hebben vergeven.	0	1	2	3	4
3. Ik heb een gezond, positief zelfbeeld.	0	1	2	3	4
4. Ik laat mij niet belemmeren door wat anderen vroeger over mij zeiden of wat ze mogelijk van mij denken.	0	1	2	3	4
5. Ik voel mij vrij om mijn bijdrage te leveren in de wereld, ook als anderen hetzelfde doen als ik doe.	0	1	2	3	4
6. Ik zet altijd stappen, ook als ik tegen iets op zie of iets eng of spannend vind.	0	1	2	3	4
7. Ik ken de excuses die ik gebruik om niet te hoeven excelleren en ik weiger om nog vanuit excuses te leven.	0	1	2	3	4
8. Ik voel mij geborgen, geworteld en krachtig.	0	1	2	3	4

### Fase 2: Persoonlijke Analyse: wie ben ik?

1. Ik weet wat mij energie geeft en waar ik blij van word	0	1	2	3	4
2. Ik weet wat mij veel energie kost en ik kan daarin goed naar mijn grenzen luisteren en ze ook bewaken.	0	1	2	3	4
3. Ik weet waardoor ik mij geliefd voel en kan ook liefde geven.	0	1	2	3	4
4. Ik heb een compleet beeld van mijn persoonlijkheid, sterke punten, valkuilen en stijl van communiceren.	0	1	2	3	4
5. Ik weet welke motiverende omstandigheden bij mijn persoonlijkheidstype passen en neem mijzelf hierin serieus.	0	1	2	3	4
6. Ik weet wat mijn passies en talenten zijn.	0	1	2	3	4
7. Ik weet hoe ik intrinsiek gemotiveerd word en ik doe werk en/of heb bezigheden die bij mij passen.	0	1	2	3	4
8. Ik maak belangrijke keuzes op basis van hoe ik geschapen ben en ik luister naar mijn hart.	0	1	2	3	4

### Fase 3: Persoonlijke Planning: wie word ik?

1. Ik weet wat ik graag wil doen en bereiken in mijn leven.	0	1	2	3	4
2. Ik heb mijn leven op orde, oftewel ik leef in een opgeruimde omgeving en ik heb een goede werk/privé- balans.	0	1	2	3	4
3. Ik heb motiverende mensen om mij heen die mij steunen (en voor mij bidden).	0	1	2	3	4
4. Ik investeer tijd, geld en energie in mijzelf en in mijn groei.	0	1	2	3	4
5. Ik leef gezond, oftewel ik beweeg en slaap voldoende, eet gezond, ik kan goed genieten en heb weinig of geen stress.	0	1	2	3	4
6. Ik weet hoe ik mijn focus moet bewaren en welke stappen ik moet zetten om mijn dromen te kunnen verwezenlijken.	0	1	2	3	4
7. Ik streef haalbare doelen na waar ik enthousiast van word.	0	1	2	3	4
8. Ik weet hoe ik ontmoediging kan omzetten in moed.	0	1	2	3	4
9. Ik kies ervoor om vanuit (Gods) vrede, vreugde en liefde te leven, ondanks mijn omstandigheden.	0	1	2	3	4

## **Uitslag TotalBalance Test**

Tel alle scores bij elkaar op, zodat je een getal tussen de 0 en 100 krijgt. Wil jij weten wat je nou echt scoort op de TotalBalance Test, oftewel op de vraag: 'Heb ik mijn leven goed in balans?', neem dan je totaalscore en zet er een komma tussen. Oftewel: 100 punten is een 10,0; 67 punten is een 6,7; en 35 punten is een 3,5. Het gaat er niet om of je een mooie voldoende haalt of dat je score een onvoldoende is. Waar het om gaat is eigenlijk de vraag: wil je iets met deze score? Ben je er tevreden over of wil je dat deze score zich verbetert?

**Dit vind ik van mijn score:**

**Hierin loop ik vast, of hier loop ik tegenaan; Dit is de pijn die ik op dit moment ervaar:**

**Deze impact heeft het op mij, mijn relaties, mijn financiën, mijn gezondheid, mijn werk, mijn dromen en doelen:**

**Dit heb ik al geprobeerd om op dit gebied mijn leven te verbeteren:**

Zoveel tijd, geld en energie heb ik er al ingestopt/ dit heeft het mij gekost en dit doet het met me:

Dit zou het voor mij betekenen als ik in TotalBalance zou leven met mezelf:

Dit zou het betekenen voor mijn omgeving:

Op deze punten uit de test zou ik me verder willen ontwikkelen:

Hoe zou het voor je zijn om hulp te krijgen van een coach? (Net zoals professioneel sporters en topmanagers ook coaches hebben om zich verder te bekwamen en om écht die top te bereiken...)

Het doel van deze TotalBalance Test is om je inzicht te geven in hoeverre je coaching nodig zou hebben om je leven écht goed op orde te krijgen. Sommige gebieden kun je zelf aanpakken, maar op andere gebieden kan het zijn dat je niet goed weet wat je moet doen, of hoe of in welke volgorde je iets zou moeten aanpakken en dan helpt het als een coach met je mee kijkt of denkt. Daarbij helpt een coach ook als stok achter de deur, zodat je ook daadwerkelijk gaat doen wat goed is om te doen!

Topsporters en topmanagers zijn gewend om coaches in te huren, omdat ze weten dat de investering die ze daarmee in zichzelf doen hen zeker verder zal helpen. Maar eigenlijk zou iedereen (van tijd tot tijd) moeten investeren in een goede coach. Tenminste: als je je leven tot een succes wilt maken. Want niemand haalt de top zonder steun van anderen. En of je nou die topmanager wilt worden, of de beste moeder die jij kunt zijn, of dat je ernaar verlangt om een eigen bedrijf te beginnen of gewoon om je leven op orde te brengen, zodat je kunt gaan bloeien zoals jij bedoeld bent, wanneer je mensen om je heen hebt die jou de support geven die je nodig hebt en die weten welke stappen je moet zetten om jouw 'succes' te bereiken, zul je merken dat het een stuk makkelijker gaat en leuker wordt! Investeren in jezelf betekent ontwikkelen en verder komen.

**Wanneer ervaar je jouw leven als 'succesvol'? Of hoe zou jij een goede rentmeester willen zijn over datgene wat je gegeven is aan talenten en mogelijkheden?**

**Wat zou je graag willen bereiken? Hoe zou jouw ideale leven eruitzien?**

**En hoe zou het voor je zijn als je dit ook daadwerkelijk zou bereiken of als je je leven op die manier zou leven? Wat zou het je opleveren?**

Als je zeker wist dat je dit met de juiste hulp en inspiratie zou kunnen bereiken, zou je daar dan tijd, geld en energie in willen investeren?

Is er iets wat je tegenhoudt om in jezelf te gaan investeren, zodat jij echt die persoon wordt, zoals je verlangt te zijn?

Wat heb jij nodig om die belemmeringen te overwinnen?

TotalBalance Coaches zijn coaches die vanuit hun christelijke waarden graag een tijdje met je willen op lopen om je te trainen, te bemoedigen en te inspireren om écht in balans te komen op elk gebied van je leven. Ze kijken niet alleen naar het 'hier en nu', maar denken ook met je mee hoe bepaalde patronen zijn ontstaan, zodat je de slechte patronen kunt gaan omzetten in (nieuwe) goede gewoontes.

**Dit levert coaching door een TotalBalance Coach je op:**

- Geen symptoombestrijding, maar aanpak van je probleem bij de BRON, zodat dit niet langer een terugkerend thema is voor je.
- Voor eens en altijd je verleden verwerkt, zodat het je niet langer achtervolgt.
- Inzicht in wie jij bent, waarin jij uniek bent, zodat je weet wat bij je past en wat niet.
- Inzicht in je energiehuishouden, zodat je gericht keuzes kunt maken
- Inzicht in jouw passie(s) en dromen, zodat je intrinsiek gemotiveerd raakt voor de doelen die je stelt
- Focus op die dingen die voor jou belangrijk zijn, zodat je niet verzandt in allerlei dingen.

*Zodat je voor eens en altijd vanuit een basis van rust en balans je leven kunt leiden en die dingen kunt doen die je het liefste doet, zonder energie te lekken, of je constant schuldig te voelen.*

De TotalBalance Methode is een zeer gedegen methode die je zeker verder zal helpen, wanneer je jezelf 'coachbaar' opstelt én wanneer je daadwerkelijk je proces aangaat.

Want eerlijk is eerlijk: je coach kan jouw leven niet leiden, dan kun je alleen zelf. Dus hij of zij kan je de stappen laten zien die je moet zetten en je coach kan je door het hele proces heen leiden, maar jij zult zelf verantwoordelijkheid moeten nemen voor je leven, de keuzes die je gemaakt hebt en de keuzes die je nog gaat maken...

### **In welke van de volgende zinnen herken jij jezelf?**

- Je zit burn-out op de bank en daar wil je weer vanaf
- Je voelt je vaak gestrest en overspannen, terwijl je wil leven vanuit rust en balans
- Je zit niet lekker in je vel en je wil weten waar dat vandaan komt en wat je eraan kunt doen
- Je wil graag van baan of werk veranderen, maar je weet niet wat er bij je past
- Je wil je gelukkiger voelen
- Je verlangt ernaar om goede relaties te hebben en op te bouwen
- Je verlangt ernaar om écht jezelf te zijn zoals je bedoeld bent
- Je wil graag leren leven in overgave aan God
- Je wil leren om te leven vanuit vertrouwen en liefde in plaats van angst
- Je wil je van je onzekerheid af
- Je wil graag leren grenzen stellen én ze bewaken zonder stress of angst
- Je hebt nog pijn en verdriet uit het verleden wat je als elastiek naar beneden trekt
- Je wil graag ontdekken wat jouw passie is en wat je daarmee kunt doen in je leven
- Je bent zo ontzettend moe, terwijl je je graag energiek en fit wil voelen
- Je bent hoogsensitief en je wil graag handvatten hoe je daar goed mee om kan gaan
- Je wil graag vrucht dragen voor God en je wil graag weten hoe jij dat kunt doen
- Je wil je niet langer laten beïnvloeden door belemmerende factoren
- Je wil graag een stok achter de deur hebben om de juiste keuzes te (blijven!) maken
- Je wil werk en privé in balans hebben, zodat je op beide fronten goed functioneert
- Je wil geen middelmatig leven leiden, maar je wil álles eruit halen wat er in jou zit
- Je wil op alle gebieden in je leven rust, balans en orde hebben en vooral ook vreugde ervaren
- Je wil je verleden een plek geven, weten wie je bent én de juiste doelen stellen!

Hoe zou je leven er uitzien als je jezelf op die gebieden zou ontwikkelen? Als je je daadwerkelijk energieker, vreugdevoller zou voelen en je echt het gevoel zou hebben dat je zinvol bezig bent?

Wat voor effect of impact zou het hebben op je relaties, je financiën, je gezondheid, je werk of op je dromen of doelen als je hiermee aan de slag zou gaan?

Wil je graag gecoacht worden vanuit bijbelse principes en/of verlang je naar zingeving in het coachproces?

**TotalBalance** biedt praktische en creatieve (online)coaching en training om mensen te bemoedigen, te inspireren en te onderwijzen, zodat je:

1. elke dag vanuit (Gods genade,) rust, liefde en kracht leeft
2. op elk gebied van je leven in balans bent
3. vanuit je eigen roeping de wereld om hen heen tot zegen zult zijn

Elke TotalBalance Coach heeft zijn of haar eigen specialisme en doelgroep. Wil je graag gecoacht worden, zoek dan diegene die het beste bij jouw hulpvraag en persoonlijkheid past, zodat je het beste uit je coachproces kunt halen!

**Ja, ik wil mij aanmelden en vraag graag een coachgesprek aan!**

<https://www.totalbalance.nl/vind-een-coach/>