



TEST

Hieronder vind je een korte vragenlijst waarmee je kunt bepalen in welke mate je positieve emoties ervaart.

Tien vragen over positieve emoties		
Bij deze vragen gaat het om hoe jij je gedurende de afgelopen 24 uur hebt gevoeld. In welke mate heb je de emoties ervaren?		Score
0 = helemaal niet; 1 = een beetje; 2 = redelijk sterk; 3 = behoorlijk sterk; 4 = heel sterk		
1	In welke mate heb je je vermaakt of plezier gevoeld?	
2	In welke mate heb je liefde, nabijheid of vertrouwen gevoeld?	
3	In welke mate heb je kalmte, tevredenheid of vredigheid gevoeld?	
4	In welke mate heb je bewondering, ontzag of verbazing gevoeld?	
5	In welke mate heb je vreugde of blijheid gevoeld?	
6	In welke mate heb je trots, zelfvertrouwen of zelfverzekerdheid gevoeld?	
7	In welke mate heb je interesse, opmerkzaamheid of nieuwsgierigheid gevoeld?	
8	In welke mate heb je dankbaarheid of waardering gevoeld?	
9	In welke mate heb je inspiratie gevoeld?	
10	In welke mate heb je hoop, optimisme of aanmoediging gevoeld?	
Totaalscore		

Score	Interpretatie
0 - 5	Dit is laag. Er is een goede kans dat je last hebt van somberheid. Het kan ook zijn dat er juist vandaag iets heel vervelends is gebeurd en dat dit een momentopname is. Als je je langdurig somber voelt, neem dan contact op met je huisarts
6 - 15	Dit is aan de lage kant. Er is ruimte voor persoonlijke groei en het ontwikkelen van een positief leven
16 - 29	Dit is redelijk hoog. Er is ruimte voor verdieping van een positief leven
30 - 40	Dit is hoog. De afgelopen 24 uur leefde je heel positief