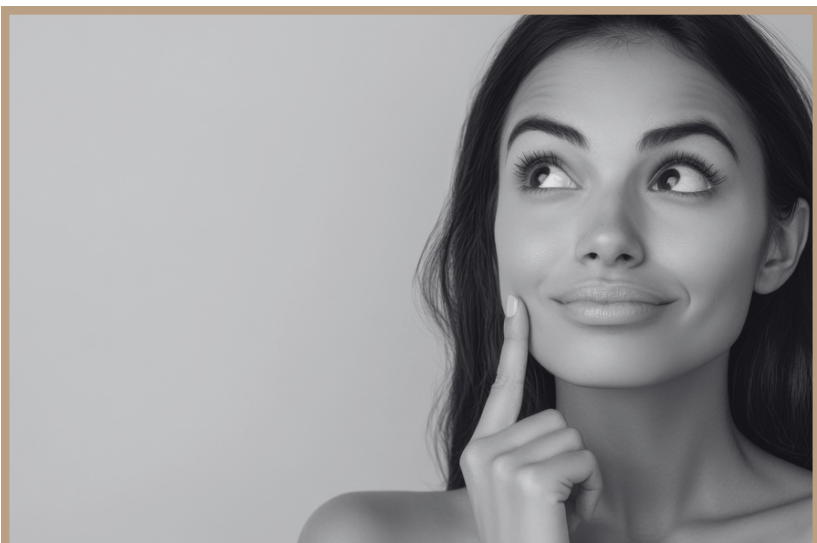




De Fiftylicious Quick Check

Ben jij toe aan meer
lucht, lef en lol in je leven?

Doe deze checklist en
ontdek
in 2 minuten waar jij staat



De Fiftylicious Quick Check



CHECK:

Hoe staat het met je hoofd?

Herken je dit? Vink aan wat van toepassing is:

- ☐ Mijn hoofd voelt altijd vol en rommelig
- ☐ Ik pieker veel, vooral 's avonds in bed
- ☐ Ik vergeet dingen omdat er zoveel door mijn hoofd spookt
- ☐ Ik voel me overweldigd door alle taken en gedachten
- ☐ Ik kan moeilijk ontspannen omdat mijn brein niet stopt

Score: ____/5

De Fiftylicious Quick Check



CHECK:

Hoe goed zijn jouw grenzen?

Eerlijk antwoorden, niemand kijkt mee:

- ☐ Ik zeg vaak ja terwijl ik eigenlijk nee bedoel
- ☐ Ik voel me schuldig als ik tijd voor mezelf neem
- ☐ Mijn agenda staat propvol met dingen voor anderen
- ☐ Ik durf geen teleurstellende reacties te riskeren
- ☐ Ik ben bang dat mensen me egoïstisch vinden

Score: ____/5

De Fiftylicious Quick Check



CHECK:

Hoe vriendelijk ben je voor jezelf?

Hand op je hart, wat is waar?

- ☐ Ik zie vooral mijn fouten als ik in de spiegel kijk
- ☐ Ik praat harder tegen mezelf dan tegen mijn beste vriendin
- ☐ Ik voel me vaak niet goed genoeg
- ☐ Complimenten accepteren voelt ongemakkelijk
- ☐ Ik zou nooit tegen een ander zeggen wat ik tegen mezelf zeg

Score: ____/5

De Fiftylicious Quick Check



CHECK:

Hoeveel ruimte gun je jezelf?

Denk aan de afgelopen week:

- ☐ Ik neem zelden bewust tijd voor mezelf
- ☐ Me-time voelt als luxe die ik me niet kan permitteren
- ☐ Ik voel me schuldig bij momenten van rust
- ☐ Mijn telefoon gaat altijd mee, ook bij "ontspanning"
- ☐ Ik kan niet stilzitten zonder aan andere dingen te denken

Score: ___/5

De Fiftylicious Quick Check



Hoe helder is jouw richting?

Laatste rondje, wees eerlijk:

- ☐ Ik weet vaak niet wat ik echt wil
- ☐ Ik laat me teveel leiden door wat anderen verwachten
- ☐ Ik voel me een beetje verloren in mijn eigen leven
- ☐ Ik twijfel veel aan mijn keuzes
- ☐ Ik mis focus en richting in mijn dag

Score: ____/5

De Fiftylicious Quick Check

🌟 JOUW RESULTAAT:

Tel je scores bij elkaar op: ____/25

0-8 punten: Fiftylicious Fenomeen! ✨

Wow! Jij hebt je zaken goed op orde. Blijf vooral doen wat je doet.

Je bent een inspiratie →

9-14 punten: Fiftylicious in wording 🌱

Je bent goed bezig, maar er is ruimte voor groei. Pak het aan voordat het een noodkreet wordt.

Ontdek wat bij je past! →

15-19 punten: Je lichaam en geest geven signalen. Je merkt dat het zo niet verder kan. Dit vraagt om échte aandacht.

Laat me zien hoe! →

20-25 punten: Tijd voor je Reset! 🚀

Je loopt op je tandvlees. Dit is een rode vlag. Tijd om het écht anders te doen.

Ik wil verandering →

Een persoonlijk woord van mij

Die stem in je hoofd die maar door ratelt? Die automatische ja terwijl je nee bedoelt? Die uitbarstingen die jezelf verrassen?

Je bent niet gek. Je zit midden in een fase waar alles wat je jarenlang wegstopte, ineens naar boven komt.

Deze checklist laat zien waar je nu staat. Geen oordeel, gewoon helderheid.

Wat je ook scoorde: je bent precies waar je moet zijn.

De eerste stap naar verandering? Is erkennen waar je staat. En die stap heb je net gezet.

Voel je vrij om deze checklist te delen met vrouwen die er baat bij hebben. ✨

Liefs,
Ingeborg

