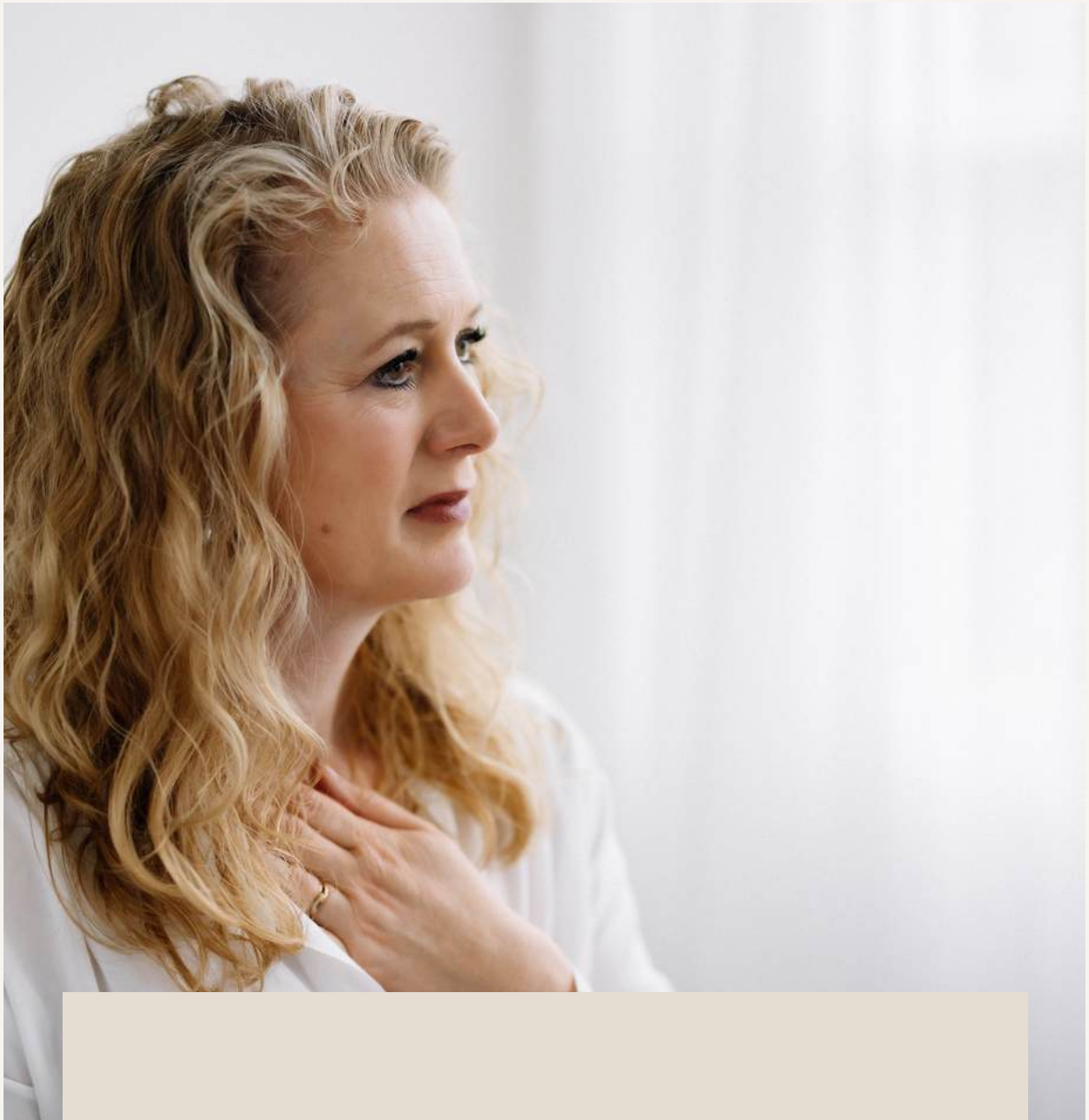




ZELFLIEFDE TEST

Hoeveel liefde geef jij jezelf?

Ontdek in 5 vragen waar jij staat en wat je kunt loslaten om meer zelfliefde te ervaren.



Zelfliefde gaat niet over egoïsme, maar over jezelf de plek geven die je verdient.

Hoe meer je jezelf liefhebt, hoe makkelijker je grenzen stelt, keuzes maakt vanuit je hart en innerlijke rust voelt.

Doe de test en ontdek waar jij staat.

SANDRA VAN LENTHE

ZELFLIEFDE QUIZ



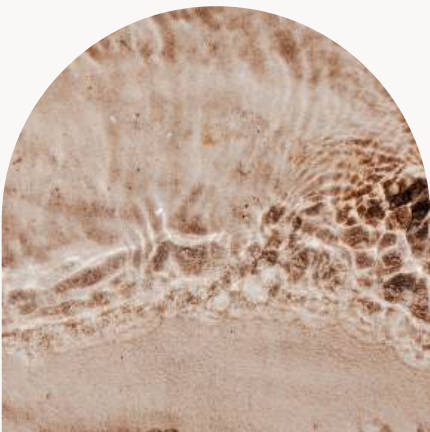
*1) HOE VAAK ZEG JE 'JA' TEGEN
ANDEREN, TERWIJL JE EIGENLIJK
'NEE' BEDOELT?*

- A. ALTIJD
- B. VAAK
- C. SOMS
- D. ZELDEN



*2) HOE PRAAT JIJ TEGEN JEZELF ALS
IETS NIET LUKT?*

- A. STRENG / KRITISCH
- B. BEETJE STRENG, MAAR OOK STEUNEND
- C. NEUTRAAL
- D. LIEFDEVOL EN BEMOEDIGEND



*3) HOE VAAK NEEM JIJ BEWUST TIJD
OM TE ONTSPANNEN EN IETS TE
DOEN WAAR JIJ BLIJ VAN WORDT?*

- A. NOOIT
- B. AF EN TOE
- C. REGELMATIG
- D. VAAK

ZELFLIEFDE QUIZ



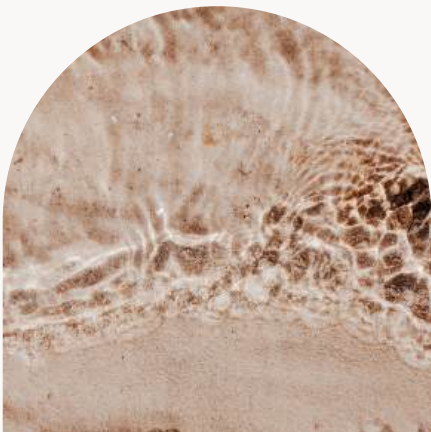
4) WAT DOE JIJ MET NEGATIEVE EMOTIES (BOOS, VERDRIET, ANGST)?

- A. WEGSTOPPEN EN DOORGAAN
- B. IK PROBEER ZE TE NEGEREN
- C. SOMS UITEN OF VERWERKEN
- D. IK LAAT ZE ER HELEMAAL ZIJN EN LAAT ZE LOS



5) ALS JE JEZELF EEN COMPLIMENT GEEFT, VOELT DAT...

- A. ONWENNIG OF NEP
- B. SOMS OKÉ, SOMS MOEILIJK
- C. REDELIJK NATUURLIJK
- D. HELEMAAL NORMAAL



SCORE BEPALEN

- A. 0 PUNTEN
- B. 1 PUNT
- C. 2 PUNTEN
- D. 3 PUNTEN

UITSLAG QUIZ



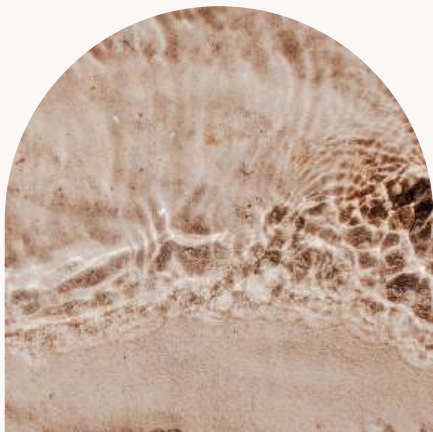
0-5 PUNTEN → ZELFLIEFDE STARTER

JE HEBT DE NEIGING JEZELF WEG TE CIJFEREN OF STRENG TE ZIJN. ER IS VEEL RUIMTE OM TE GROEIEN IN MILDHEID EN ZELFZORG.



6-10 PUNTEN → ZELFLIEFDE IN GROEI

JE ZET AL STAPPEN RICHTING MEER EIGENWAARDE, MAAR OUDE PATRONEN TREKKEN NOG VAAK AAN JE.



11-15 PUNTEN → ZELFLIEFDE POWER

JE BENT STEVIG OP WEG EN ERVAART AL REGELMATIG LIEFDE VOOR JEZELF. DOOR BLOKKADES LOS TE LATEN KUN JE DIT NOG DIEPER VERANKEREN.

ZELFLIEFDE GROEIT ALS JE LOSLAAT WAT JOU TEGENHOUDT ✨

Welke score je ook hebt: echte zelfliefde ontstaat als je oude ballast loslaat.

Overtuigingen, angsten of patronen kunnen maken dat je kritisch blijft naar jezelf of moeite hebt je ruimte in te nemen.



In Laat het los 2025 leer je 4 krachtige loslaat-technieken (waaronder EFT) om blokkades écht op te ruimen. Zo maak je ruimte voor meer rust, liefde en innerlijke kracht.

[ONTDEK HIER LAAT HET LOS 2025](#)