

Flexibiliteits Index Test
FIT-60

In welke mate zijn onderstaande stellingen van toepassing op u?
Selecteer het meest passende antwoord. Sla alstublieft geen stellingen over.

1.		Helemaal oneens							Helemaal eens
1. Zorgen staan mijn succes in de weg.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.		Helemaal oneens							Helemaal eens
2. Ik voel me vaak beperkt door alles wat ik van mezelf moet.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.		Helemaal oneens							Helemaal eens
3. Ik kan negatieve gedachten over mezelf hebben en tegelijkertijd weten dat ik oké ben.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.		Helemaal oneens							Helemaal eens
4. Als ik iets wil doen, dan ga ik er voor.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.		Helemaal oneens							Helemaal eens
5. Ik ben goed in staat om mijn lange termijn doelen op te delen in korte termijn mogelijkheden.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.		Helemaal oneens							Helemaal eens
6. Mijn leven is goed in balans.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.		Helemaal oneens							Helemaal eens
7. Ik vind het moeilijk om doelgericht bezig te blijven.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.		Helemaal oneens							Helemaal eens
8. Ik heb voldoende vrienden.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.		Helemaal oneens							Helemaal eens
9. Mijn gedachten bezorgen mij ongemak of emotionele pijn.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.		Helemaal oneens							Helemaal eens
10. Het is OK als ik me iets onaangenaams herinner.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.		Helemaal oneens							Helemaal eens
11. Ik maak regelmatig concrete plannen voor de toekomst.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.		Helemaal oneens							Helemaal eens
12. Als iets me niet lukt dan zet ik door, en probeer ik het op een andere manier aan te pakken.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.		Helemaal oneens							Helemaal eens
13. Ik ga graag naar mijn werk.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.		Helemaal oneens							Helemaal eens
14. Ik ben bereid om mijn angst volledig toe te laten.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.		Helemaal oneens							Helemaal eens
15. Ik vind het moeilijk om mijn aandacht te houden bij wat er in het hier en nu gebeurt.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.		Helemaal oneens							Helemaal eens
16. Ik ben snel afgeleid.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
17. Ik vind van mezelf dat ik altijd aardig moet zijn.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
18. Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die mijn gedachten beschrijven.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
19. Ik beseft dat mijn zelfbeeld niet zoveel over mij als persoon zegt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
20. Ik observeer mijn gevoelens zonder dat ik me erin verlies.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
21. Als ik thuis ben voel ik me op mijn gemak.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
22. Ik doe mijn best om geen negatieve dingen te hoeven ervaren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
23. Ik heb last van een negatief zelfbeeld.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
24. Als ik iets niet goed doe, dan reken ik dat mezelf aan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
25. Ik beseft dat ik de dingen die ik doe, zelf heb gekozen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
26. Als ik pijnlijke gevoelens toelaat, dan ben ik bang dat ze niet meer verdwijnen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
27. Er zijn een aantal dingen die ik doe, die ik belangrijk vind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
28. Ik heb last van het gevoel dat ik door de bomen het bos niet meer zie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
29. Ik heb de neiging om mijn pijn erger te maken met mijn gedachten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
30. Ik vind het makkelijk om mijn gedachten van een andere kant te bekijken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31.							
	Helemaal oneens						Helemaal eens
31. Mijn pijnlijke ervaringen en herinneringen maken het me moeilijk om een waardevol leven te leiden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32.							

	Helemaal oneens						Helemaal eens
32. Als iemand een vervelende opmerking maakt, kan ik daar nog lang last van hebben. 33.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
33. Ik hoef dingen niet altijd goed te doen van mezelf. 34.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
34. Mijn werk en / of studie speelt een belangrijke rol in mijn leven. 35.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
35. Gedachten die bij me opkomen moet ik onder controle houden. 36.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
36. Ik kan goed beschrijven wat ik voel. 37.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
37. Ik vind mijn leven waardevol. 38.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
38. Ik geloof dat sommige van mijn gedachten abnormaal of slecht zijn en dat ik niet zo zou moeten denken. 39.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
39. Sommige woorden kunnen mij heel hard raken. 40.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
40. Ik ben onderweg om mijn doelen en dromen te bereiken. 41.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
41. Ik besteed regelmatig tijd aan mijn hobby's. 42.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
42. Ik heb de neiging erg sterk te reageren op mijn eigen negatieve gedachten. 43.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
43. Ik keur mezelf af als ik rare gedachten heb. 44.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
44. Ik kan makkelijk mijn overtuigingen en meningen onder woorden brengen. 45.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
45. Emoties (zoals boosheid, verdriet) veroorzaken problemen in mijn leven. 46.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
46. Ik sta los van mijn omgeving. 47.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
47. Ik doe meerdere dingen die ik belangrijk vind. 48.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Helemaal oneens						Helemaal eens
48. Ik vind het leuk om nieuwe uitdagingen aan te gaan. 49.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
49. Ik kan goed beschrijven wat ik ervaar met mijn zintuigen, zoals wat ik hoor, zie en ruik. 50.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
50. Ik vind steun bij de mensen in mijn omgeving. 51.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
51. De gedachten die ik over mezelf heb, bepalen niet wie ik ben. 52.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
52. Ik schrik soms van de gedachten die ik heb. 53.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
53. Ik ben bang voor mijn gevoelens. 54.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
54. Mijn gedachten en gevoelens staan de manier waarop ik wil leven niet in de weg. 55.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
55. Ik vind familie en / of vrienden belangrijk. 56.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
56. Wanneer ik mezelf vergelijk met andere mensen, lijkt het dat de meesten onder hen hun leven beter in de hand hebben dan ik. 57.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
57. Het is erg moeilijk om verontrustende gedachten los te laten, zelfs wanneer ik weet dat los laten mij zou helpen. 58.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
58. Van sommige gedachten raak ik van streek. 59.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
59. Ik ben erop uit om nieuwe dingen te doen. 60.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Helemaal oneens						Helemaal eens
60. Ik denk dat mijn emoties soms slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou moeten voelen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Copyright 2015 © T.Batink, G.Jansen & H.R.A. De Mey.