

De volgende vragen gaan over ‘waardengericht leven’. Waarden zijn de keuzes die we maken over hoe we ons leven willen leiden. Dit betekent dat je bepaalt wat je belangrijk vindt in je leven, wat voor jou het leven de moeite waard maakt en wat je inspireert. De vraag die je je hierbij stelt is: wat wil ik van het leven? Wat vind ik belangrijk en wat voor een persoon wil ik zijn? Deze vragenlijst gaat over het kennen van dergelijke waarden en leven naar die waarden.

1. Helemaal niet mee eens	2. Niet mee eens	3. Neutraal	4. Mee eens	5. Helemaal mee eens
Ik heb waarden die mijn leven meer betekenis geven.			1 2 3 4 5	
Ik weet wat mij inspireert in het leven.			1 2 3 4 5	
Ik heb belangrijke waarden om naar te leven.			1 2 3 4 5	
Ik heb een duidelijk idee van wat ik met mijn leven zou willen doen.			1 2 3 4 5	
Ik maak keuzes op basis van mijn waarden, ook wanneer dat spanning geeft.			1 2 3 4 5	
Ik weet hoe ik mijn leven wil leiden.			1 2 3 4 5	
Ik weet wat ik met mijn leven wil doen.			1 2 3 4 5	
Ik vind dat mijn gedrag echt mijn waarden weerspiegelt.			1 2 3 4 5	
Ik vind dat mijn gedrag past bij mijn persoonlijke behoeften en verlangens.			1 2 3 4 5	
Mijn emoties weerhouden mij niet om te doen wat ik belangrijk vind.			1 2 3 4 5	
Ik leef, zoals ik altijd zou willen leven.			1 2 3 4 5	
Ik ben tevreden over hoe ik mijn leven leid.			1 2 3 4 5	

Er is niets dat mij tegenhoudt om te doen wat ik echt belangrijk vind. 1 2 3 4 5

Ik vind dat ik op dit moment voluit leef. 1 2 3 4 5

Ik kom toe aan dingen die belangrijk voor me zijn. 1 2 3 4 5

Ik voel dat ik volledig leef. 1 2 3 4 5
