

# Jouw waardentest

Vul links een cijfer tussen 1 (niet belangrijk) en 10 (heel belangrijk) in hoe belangrijk het waardegebied voor je is. Rechts vul je een cijfer van 1 t/m 10 in hoeveel aandacht en tijd je aan deze waarde hebt gegeven, de afgelopen twee weken.

Familie (anders dan partner of kinderen)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Familie (anders dan partner of kinderen)
Partner en intieme relaties	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Partner en intieme relaties
Ouderschap	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Ouderschap
Vrienden / sociaal leven	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Vrienden / sociaal leven
TV kijken (series, films)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	TV kijken (series, films)
Social media	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Social media
Werk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Werk
Educatie / training	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Educatie / training
Hobby's	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Hobby's
Geloof / spiritualiteit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Geloof / spiritualiteit
Deelname aan verenigingen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Deelname aan verenigingen
Fysieke verzorging (sport / voeding)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Fysieke verzorging (sport / voeding)
Zelfzorg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Zelfzorg
Zorgen voor je omgeving	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Zorgen voor je omgeving
Inspiratie door schoonheid	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Inspiratie door schoonheid

## Wat is voor jou belangrijk?

- Zijn er waardegebieden die je te weinig aandacht hebt gegeven? Je hebt dan een laag cijfer in het vakje rechts en een hoger cijfer links gegeven.
- Zijn er waardegebieden die je minder belangrijk vindt, maar die veel van je tijd en aandacht hebben gekregen? Je hebt dan een laag cijfer links en een hoog cijfer rechts gegeven.
- Aan welke waarden kun je door de coronacrisis minder goed invulling geven?
- Welke alternatieven kun je bedenken, zodat je dit waardegebied toch aandacht kunt geven?