

TEST

HOE GELUKKIG BEN JE?

(Pagina 33, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

Deze vragenlijst is een ingekorte versie van de bekende Oxford Happiness Questionnaire die door het briljante duo Hills en Argyle is ontwikkeld. Er bestaan geen goede of foute antwoorden bij het invullen van de vragenlijst; kies vooral wat goed voelt voor jou. Het is ook een perfecte lijst om weer bij terug te komen wanneer je een paar maanden de strategieën voor het verbeteren van je darmgezondheid hebt toegepast.

Sommige vragen zijn negatief geformuleerd, andere positief. Lees dus iedere vraag aandachtig door; onderzoekers spelen vaak op deze manier met vraagstellingen, om te voorkomen dat je simpelweg alles in één kolom omcirkelt in plaats van iedere vraag op zichzelf overweegt.

Omcirkel één nummer per vraag.

	Volledig mee oneens	Grotendeels mee oneens	Lichtelijk mee oneens	Lichtelijk mee eens	Grotendeels mee eens	Volledig mee eens
1. Ik ben niet bijzonder tevreden over mezelf	6	5	4	3	2	1
2. Ik heb het gevoel dat het leven mij veel geeft	1	2	3	4	5	6
3. Ik ben tevreden met alles in mijn leven	1	2	3	4	5	6
4. Ik vind niet dat ik er aantrekkelijk uitzie	6	5	4	3	2	1
5. Ik vind schoonheid in kleine dingen	1	2	3	4	5	6
6. Ik heb het gevoel dat ik alles aan kan pakken wat ik wil	1	2	3	4	5	6
7. Ik voel me volledig wakker en alert	1	2	3	4	5	6
8. Ik heb geen bijzonder goede herinneringen aan het verleden	6	5	4	3	2	1

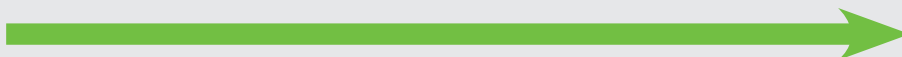
Tel je score op: _____

Interpretatie van je score:

Laag geluksgevoel

Supergelukkig

6 punten



48 punten

Verbaasd over je score? Als je lager hebt gescoord dan gehoopt, geef dan niet direct je DM de schuld: er spelen altijd meerdere factoren een rol. Toch kan het zeker geen kwaad om je aan de voedingsrichtlijnen voor de darmgezondheid te houden. Als je onder de 10 hebt gescoord is het de moeite waard om een afspraak met je huisarts te maken. Ongelukkige gevoelens opkroppen is nooit de oplossing. En ik kan je beloven: mensen hebben het beste met je voor; ik ben er een van. Er bestaan ook verschillende steungroepen die je echt kunnen helpen.