

Jouw persoonlijke testuitslag

Bedankt voor het maken van deze test – wat goed dat je deze stap hebt genomen om inzicht te krijgen in je mentale, emotionele en fysieke gesteldheid. Op basis van je antwoorden wordt je huidige situatie ingeschaald als:

Minimale stressgerelateerde klachten

Samenvatting van de bevindingen:

Op basis van de beantwoording van de vragen zijn er momenteel geen aanwijzingen voor verhoogde stressniveaus. Er is geen sprake van een risicovol klachtenpatroon dat zou kunnen duiden op beginnende of langdurige overbelasting.

Interpretatie:

Jouw antwoorden wijzen op een gezonde balans tussen belasting en herstel, zowel mentaal als fysiek. Er zijn op dit moment geen signalen van chronische stress.

Advies:

Hoewel er geen acute zorgen zijn, adviseren wij om deze balans actief te blijven bewaken. Preventieve aandacht voor rust, mentale veerkracht en emotionele verwerking blijft essentieel voor een duurzaam gezonde levensstijl.

Vervolgstep:

Wil je meer inzicht in je persoonlijke ontwikkeling of heb je vragen over stresspreventie? Dan nodigen wij je uit voor een [vrijblijvende intake](#) met een van onze gecertificeerde coaches.

Met warme groet,

Drs. Barbara Kok
Psychosociaal therapeut



*Deze test is zorgvuldig samengesteld door ervaren psychologen en SNRO-gecertificeerde coaches.
De uitslag is indicatief en bedoeld als eerste stap richting bewustwording en – indien nodig – herstel.
Dit rapport vervangt geen medische diagnose, maar kan wel waardevolle handvatten bieden.
Je kunt het gebruiken voor eigen inzicht of delen met je werkgever, coach of arts.*

