

Zelfdiscipline-test

Ontdek met deze korte zelfdiscipline-test of je jouw zelfdiscipline kan verhogen door je te richten op de negatieve of de positieve gevolgen.

Beantwoord de 3 meerkeuzevragen hieronder en lees jouw uitkomst.

1. Als een goede vriend of vriendin je tijdens een werkzaamheid vraagt of je met hem of haar iets wilt doen, wat is dan je eerste reactie?
 - a) Ik stop met wat ik doe en ga met hem of haar iets doen.
 - b) Ik vertel hem of haar dat ik na het afronden van deze taak iets met hem of haar ga doen.

2. In welke volgorde eet je een maaltijd?
 - a) Ik eet steeds van ieder onderdeel een hap.
 - b) Ik eet het lekkerste eerst.

3. Welke gevoelens en gedachten zetten je aan tot actie?
 - a) Als ik me schuldig voel, omdat ik het te lang heb uitgesteld.
 - b) Ik ben enthousiast over het starten van iets nieuws.

Zelfdiscipline-test uitkomst

1a = blauw

1b = groen

2a = groen

2b = blauw

3a = groen

3b = blauw

Heb je meer blauw dan groen?

Je kan het beste je zelfdiscipline verhogen door je te richten op de **positieve** gevolgen als je iets **wel** doet.

Heb je meer groen dan blauw?

Je kan het beste je zelfdiscipline verhogen door je te richten op de **negatieve** gevolgen als je iets **niet** doet.

Heb je evenveel groen dan blauw?

Je laat je niet specifiek lijden door pijn of plezier. Je kan je zelfdiscipline beter met een andere strategie verhogen. Zie hiervoor [het artikel](#) over het verhogen van je zelfdiscipline.