

## LINKER- OF RECHTERBREIN DOMINANT: WELKE BENT U?

Selecteer bij elke vraag A of B. Er is geen goed of slecht antwoord.

1. **A.** Ik ben goed in meerdere dingen tegelijk uitvoeren  
**B.** Ik concentreer me liever op één ding tegelijk
2. **A.** Ik ben spontaan in mijn acties  
**B.** Ik moet eerst over dingen nadenken alvorens te beslissen
3. **A.** Ik besteed mijn vrije tijd liever lezend  
**B.** Ik besteed mijn vrije tijd liever tussen de mensen
4. **A.** Ik ben beter in het onthouden van namen  
**B.** Ik ben beter in gezichten dan namen
5. **A.** Ik ben meer een creatieveling  
**B.** Ik ben meer een technisch persoon
6. **A.** Bij een beslissing zie ik het liefst alles in 1 geheel  
**B.** Bij een beslissing tellen juist de kleine feiten en details
7. **A.** Op school (zou ik) prefereer(de) ik psychologie boven wiskunde  
**B.** Op school (zou ik) prefereer(de) ik wiskunde boven psychologie
8. **A.** Ik prefereer het om naar een muziek-concert te gaan  
**B.** Ik ga liever naar de bibliotheek
9. **A.** Als ik op reis ga, stippel ik deze van tevoren uit  
**B.** Als ik op reis ga, plan ik niet zo: ik zie wel
10. **A.** Ik leg de dingen liefst op hun plaats terug  
**B.** Ik voel me prima als dingen niet op hun eigen plaats liggen

**1A: rechts**  
**1B: links**

**6A: rechts**  
**6B: links**

**2A: rechts**  
**2B: links**

**7A: rechts**  
**7B: links**

**3A: links**  
**3B: rechts**

**8A: rechts**  
**8B: links**

**4A: links**  
**4B: rechts**

**9A: links**  
**9B: rechts**

**5A: rechts**  
**5B: links**

**10A: links**  
**10B: rechts**

Elk antwoord is 1 punt waard, totaal dus 10 punten.

-----  
Indien je **3 tot 7** punten scoorde voor **links** en **3 tot 7** punten voor **rechts**: **gefeliciteerd!**

Je hebt een goede balans, of bent op de goede weg naar een balans tussen je linker- en rechterhersenhelft. Dit betekent dat je net zo graag linkerbrein-activiteiten doet (probleemoplossende taken) als rechterbrein-activiteiten (ontspanningstaken).

Echter, indien je **8 of meer punten** in één gedeelte scoorde (links of rechts), heb je enig werk te doen om een goede balans in je leven aan te brengen, waardoor meer innerlijke rust, minder stress e.d.

Indien je **8 punten links** en **2 punten rechts** scoorde, kan het betekenen dat je neigt naar overmatige detail-oriëntatie en logica. Dit betekent ook dat overmatig analyseren jezelf niet ten goede komt, wat je ervan weerhoud

om verder te gaan en beslissingen te maken. Je stress komt voort uit gemis aan ontspanning en verzet in rechterbrein-activiteiten.

Indien je **8 punten rechts** en **2 punten links** scoorde, kan het betekenen dat je overmatig zorgeloos en creatief bent. Deze zorgeloosheid kan ontwikkelen in overmatig uitstel (nummer 1 vernietiger van succes!), waardoor de taken zich maar ophopen. stress zal voortvloeien uit overmatige ontspanning, en dingen niet doen/afmaken of op de laatste minuut uitvoeren.

Indien je meer balans en succes in je leven zoekt, is **hypnose** de keuze nummer **EEN!**

