

		Rapport- cijfer
1	Voor het altijd goed laten uitspreken van de ander geef ik mezelf een	
2	In het algemeen laat ik anderen meestal voorgaan	
3	In het verkeer houd ik mij goed aan de verkeersregels	
4	Ik ben in het algemeen beleefd en niet agressief	
5	Mijn ouders kenden de gangbare etiquette goed	
6	Ik heb bijna altijd visitekaartjes bij me	
7	Bij kennismaking stel ik mezelf altijd voldoende luid en duidelijk voor	
8	Ik laat de WC altijd schoon achter	
9	Ik sluit (indien aanwezig) altijd het deksel van de WC na gebruik	
10	Ik ben belangstellend en stel uit belangstelling regelmatig veel vragen	
11	Wanneer ik iets fout heb gedaan bied ik gemakkelijk excuses aan	
12	Ik geef makkelijk en veel complimenten	
13	Ik noem mensen regelmatig bij hun naam	
14	Ik ken mensen snel bij hun naam	
15	Ik ben op afspraken altijd op tijd (niet meer dan 5 minuten te vroeg of te laat)	
16	Ik houd de deur regelmatig voor iemand open	
17	Ik voel zelden of nooit boosheid en uit dat zeker niet	
18	Ik geef alleen wanneer daar om gevraagd wordt negatieve feedback	
19	Ik spreek altijd goed verstaanbaar en duidelijk	
20	Ik veeg de stoep regelmatig/zorg dat de stoep schoon is	
21	Ik spreek nooit met stemverheffing	
22	Ik maak geen grapjes ten koste van anderen	
23	In gesprekken staar ik nooit (noch voor me uit noch naar buiten)	
24	Ik ruim zaken altijd netjes op	
25	Mijn huis is over het algemeen opgeruimd	
26	Ik voel goed aan wat ik in verschillende situaties wel en niet kan maken	
27	Ik ben bescheiden en profileer mezelf alleen als dat functioneel is	
28	Ik voel goed aan en voorkom zo dat ik te lang aan het woord ben	
29	Ik draag bijna altijd een steentje bij aan een rondje / goede discussie	
30	De toon van mijn brieven en/of emails is altijd vriendelijk	
31	Ik check regelmatig of de ander mij goed begrijpt en of ik de ander goed begrijp	
32	Ik gebruik weinig of geen krachttermen/vloekwoorden	
33	Na elk WC bezoek was ik mijn handen grondig	
34	Ik voel goed aan hoe dicht ik in de buurt van anderen kan/mag komen	
35	Ik ben zelden of nooit te enthousiast	
36	Ik ben zelden of nooit te negatief	
37	Ik glimlach regelmatig om mensen op hun gemak te stellen	
38	Ik zorg ervoor dat mijn brieven en emails duidelijk en zo goed als foutloos zijn	
39	Op mijn (deel van de) website is de informatie altijd helemaal up to date	
40	Ik ruik fris en heb geen zware parfum of aftershave geur om me heen	
41	Ik snuit mijn neus niet in het openbaar en zeker niet tijdens het eten of meditatie	
42	Collectanten en straatmuzikanten geef ik vaak iets	
43	Tijdens een maaltijd heb ik nooit mijn ellebogen op tafel	
44	Tijdens het eten buig ik mijn hoofd niet te ver voorover richting het bord	
45	Ik spreek niet met mijn mond vol	
46	In gezelschap kauw ik niet op kauwgum	
47	Ik gedraag me niet betweterig	
48	Ik stel mensen graag op hun gemak en geef ze vertrouwen	
49	Ik loop niet voor mijn gesprekspartner uit	
50	Ik bedank regelmatig mensen die (al dan niet professioneel) vriendelijk voor me zijn	
51	In aanwezigheid van anderen krab ik mezelf niet en peuter ik niet aan mijn haar of nagels	
52	Op (email-) uitnodigingen reageer ik desgevraagd altijd met een aan- of afmelding	
53	Ik eet of drink niet (en zeker niet lopend) op straat	
54	Als gast drink ik mijn kop thee of koffie altijd helemaal op	
55	In gezelschap staat mijn mobiele telefoon uit of op stil en check ik niet of er iets is binnengekomen	

Goede manieren bestaan uit een sensitief bewustzijn van de gevoelens van anderen.
Als je dit bewustzijn hebt, heb je goede manieren, welke vork je ook gebruikt. (Emily Post)