



Něco na úvod

Třeba to máš jako já, ale asi jo, když jsi v tomto testu. Už od svých školních let jsem vyplňovala s kamarádkama testy v časopisech, abych odhalila, zda jsem jasnovidka, případně jaká jsem osobnost na základě barvy očí -)). Vždycky co bylo ve výsledku mě vlastně pomohlo pochopit trošku samu sebe.

POCHOPENÍ

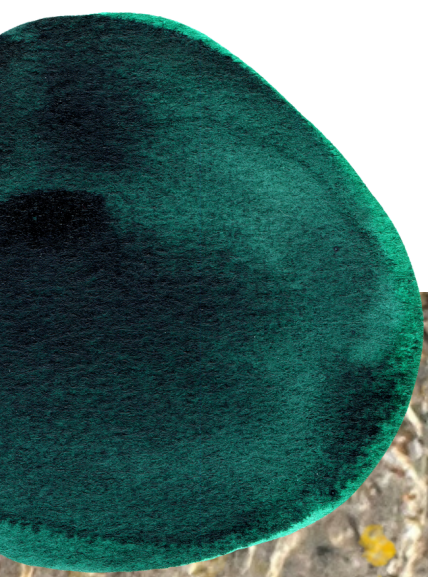
a poznání sebe sama

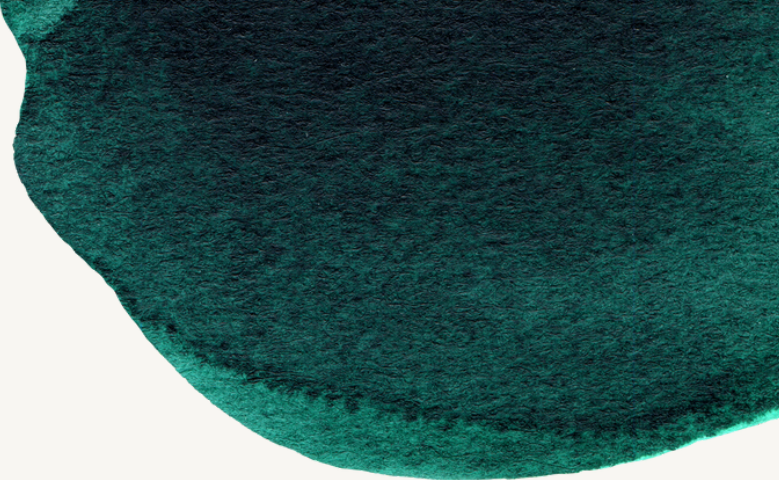


Když jsem v sobě našla znovu cestu, můj život se zcela změnil. Víím, co mě vyčerpává, jakou aktivitu mám kdy upřednostit, a díky tomu žiju víc naplno než kdy dřív. Nejistila jsem o sobě nic nového, pouze jsem si připomněla to, co už o sobě víím- Někdy je totiž třeba odložit masky, které denně nosíme, dobít energii a vrátit se sami k sobě. Každý den si připomínám co mám ráda, jaké jsou mé silné stránky a jak se mohu dál rozvíjet. Testy jsou takovou hrou, kterou můžeš použít k osobnímu růstu. Připomenou ti tvoje preference, jak jít mimo svou komfortní zónu. Test ti neřekne, že jsi někdo jiný, než si myslíš, ale naopak ti potvrdí, že jsi přesně takový člověk, za kterého se považuješ, takže dokážeš přijmout sama sebe takový jaká jsi. A to je velice důležité.

JSI TO TY?

další
krok

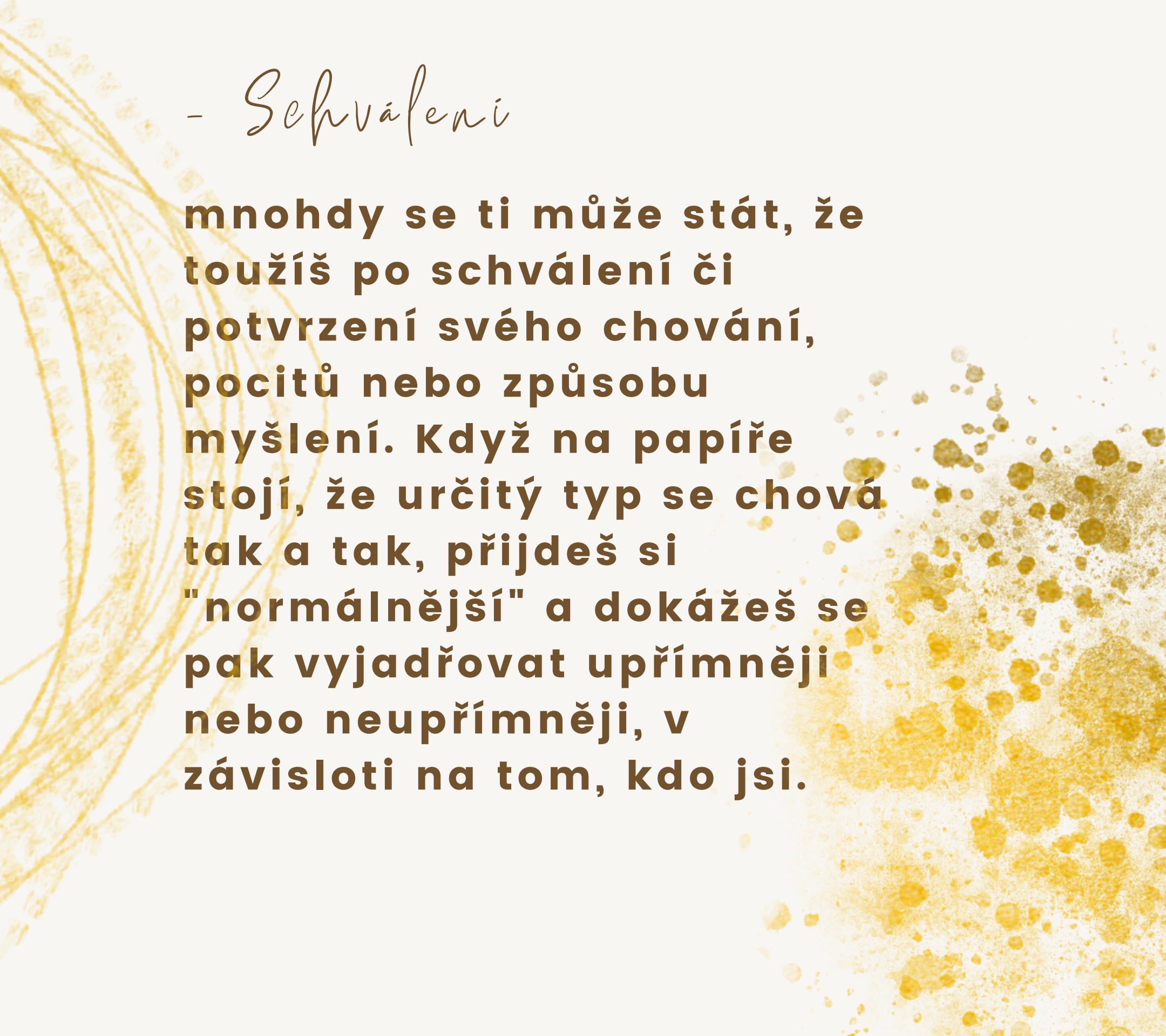




mnohdy se
rozhodneš
vyplnit test jen
tak, ale
hluboko uvnitř
sebe možná
hledáš...

- *Schválení*

mnohdy se ti může stát, že
toužíš po schválení či
potvrzení svého chování,
pocitů nebo způsobu
myšlení. Když na papíře
stojí, že určitý typ se chová
tak a tak, přijdeš si
"normálnější" a dokážeš se
pak vyjadřovat upřímněji
nebo neupřímněji, v
závislosti na tom, kdo jsi.





- Poznání sebe sama

chceš se o sobě dozvědět něco nového, ale upřímně, test ti jen připomene tebe. Někdy člověk zapomene na své silné a slabé stránky a test ti vyzdvihne příležitost k tvému vlastnímu růstu a učení.



- Pocit sounáležitosti

**Jako lidská bytost
přirozeně toužíš někam
patřit. Teď ti připomene
nalézt svůj kmen, kterého
se ti dosud třeba
nedostalo. Připomeneš si,
že jsou na světě lidé,
které prostě smýšlejí
stejně a s nimiž se budeš
cítit třeba v bezpečí.**

SOUNÁLEŽITOST

- *Pochopení*

**třeba si přeješ lépe
si rozumět s
ostatními, chápat
jejich úhel pohledu
a naučit se s nimi
komunikovat. Nebo
pouze umět vžít se
do cizí kůže a
zjistit svoji míru
empatie.**



www.planetabohyne.cz

- Škatulkování

pro někoho, možná i pro tebe je jednodušší si ostatní někam zařadit a chovat se k němu v souladu s tím. Nezapomínejme, že nikoho nejde úplně tak zaškatulkovat na sto procent...je třeba to brát jako orientační bod.





PŘÍJEMNÉ TESTOVÁNÍ

JAK PRACOVAT S TESTY

**Budeš potřebovat tužku a papír.
U každého z testů si nejprve přečti úvod a poté si projdi otázky. Pamatuuj, že neexistují správné a špatné odpovědi. Nad otázkami nepřemýšlej, vyber odpověď, která k tobě nejvíce promlouvá.**

PROLOM LEDY

UŽIJ SI ZÁBAVU

Jak zvládáš stres?

OSOBNOSTNÍ TEST

Zjisti něco, co
možná víš, ale
naplno jsi si to
nepřiznala

TAKE THE QUIZ

TAKE THE QUIZ

Se stresem se potýkáš ty i já, v podstatě dennodenně všichni – od drobných problémů až po ty závažné. Každý se vypořádává se stresem jinak, tak jako se každý stavíme jinak k okolnímu světu a ostatním lidem. V tomto testu se dozvíš svoji úroveň zvládnání stresu a naučíš se, jak na něj reagovat lépe a jak ho ovládat. – místo toho, aby ovládal tebe.

Stres

Stres je fyzická, mentální a emoční záležitost, která způsobuje fyzické napětí nebo ovlivňuje duševní zdraví. Může pramenit z různých zdrojů, ale dá se rozdělit do dvou kategorií – způsobený vnějšími nebo vnitřními faktory. Když si uvědomíš, jak na stres reaguješ, a pochopíš ho, jak se s ním vypořádat, snížíš tím jeho dopad na vztahy s ostatními a budeš mít svůj život zdravě pod kontrolou.

TEST

Otázka č. 1

Jak často máš pocit, že se problémy kupí tak moc, že je nemůžeš nikdy překonat?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 2

Jak často máš pocit, že nemáš kontrolu nad důležitými věcmi ve svém životě?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 3

Jak často ve svém těle zadržuješ napětí – například tím, že máš zatáté pěsti nebo hrbíš ramena?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 4

Jak často se cítíš vystresovaná kvůli něčemu nečekanému?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 5

Jak často se aktivně rozhodneš udělat něco, aby jsi svému stresu ulevila?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 6

Jak často máš pocit, že ti něco nevychází?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 7

Jak často si jsi jista, jak řešit své osobní problémy?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 8

Jak často máš pocit, že nezvládneš to, co by jsi měla?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 9

Jak často cítíš vztek kvůli něčemu, co se stalo a ty jsi to nedokázala ovlivnit?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 10

Jak často cítíš úzkost a stres?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 11

Jak často máš pocit, že se s životem vypořádáváš dobře?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Otázka č. 12

Jak často jsi schopna ovládnout, co tě rozlišuje?

A. Nikdy

B. Téměř nikdy

C. Někdy

D. Docela často

E. Velmi často

Výsledky

1. a 1, b 2, c 3, d 4, e 5

2. a 1, b 2, c 3, d 4, e 5

3. a 1, b 2, c 3, d 4, e 5

4. a 1, b 2, c 3, d 4, e 5

5. a 5, b 4, c 3, d 2, e 1

6. a 5, b 4, c 3, d 2, e 1

7. a 5, b 4, c 3, d 2, e 1

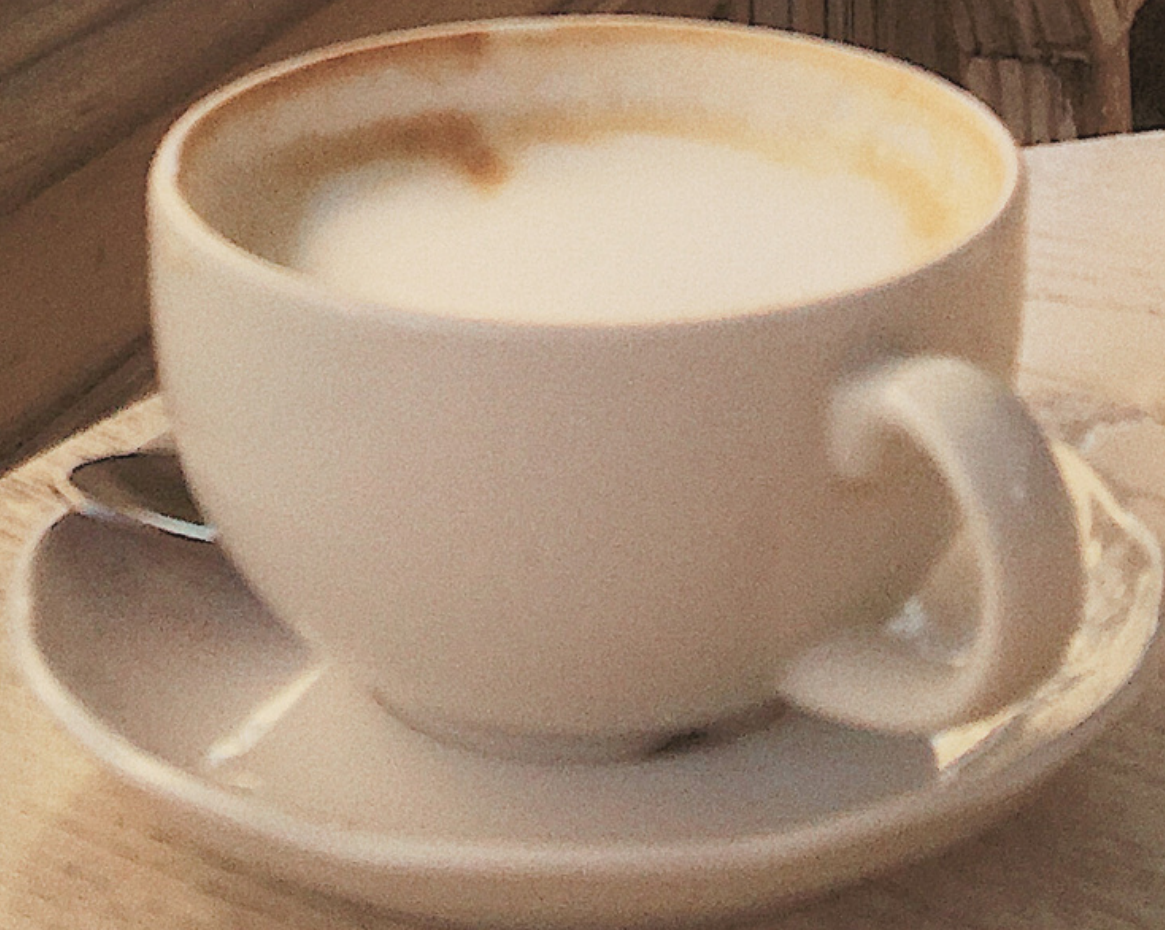
8. a 1, b 2, c 3, d 4, e 5

9. a 1, b 2, c 3, d 4, e 5

10. a 1, b 2, c 3, d 4, e 5

11. a 5, b 4, c 3, d 2, e 1

12. a 5, b 4, c 3, d 2, e 1

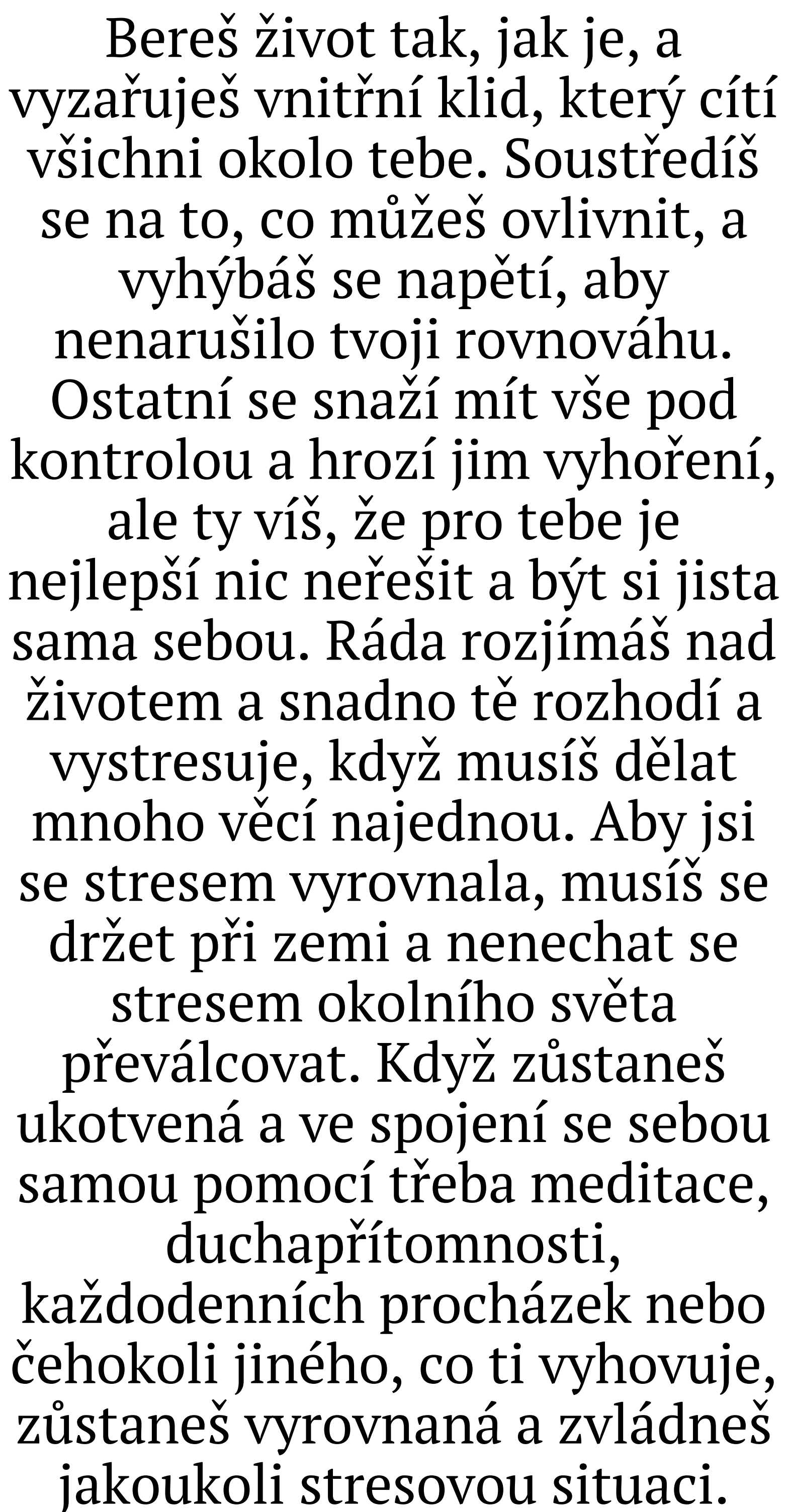




Klidná duše

Našla jsi svůj vnitřní klid

12 - 28



Bereš život tak, jak je, a vyzařuješ vnitřní klid, který cítí všichni okolo tebe. Soustředíš se na to, co můžeš ovlivnit, a vyhýbáš se napětí, aby nenarušilo tvoji rovnováhu. Ostatní se snaží mít vše pod kontrolou a hrozí jim vyhoření, ale ty víš, že pro tebe je nejlepší nic neřešit a být si jista sama sebou. Ráda rozjímáš nad životem a snadno tě rozhodí a vystresuje, když musíš dělat mnoho věcí najednou. Aby jsi se stresem vyrovnala, musíš se držet při zemi a nenechat se stresem okolního světa převálcovat. Když zůstaneš ukotvená a ve spojení se sebou samou pomocí třeba meditace, duchapřítomnosti, každodenních procházek nebo čehokoli jiného, co ti vyhovuje, zůstaneš vyrovnaná a zvládneš jakoukoli stresovou situaci.



Těžké srdce

Nakládáš si toho moc

29 - 44

Vždy se řídíš svým srdcem a chceš všem pomoci, a proto si toho na sebe nabíráš moc. Často zapomínáš sama na sebe, protože máš pocit, že musíš nejprve pomoci ostatním. Obecně zvládáš stres celkem dobře, ale nikdy nevíš, kdy je čas říct ne. Protože tak ochotně pomáháš ostatním, nabíráš si toho stále víc a víc, až nakonec vyhoříš, obvykle dramatickým způsobem. Jen vyjímečně se z toho ponaučíš, a jakmile se z toho dostaneš, vrátíš se k dřívější rutině. Je načase provést v životě malé změny. Zaměř se na svůj seznam úkolů, nějaké svěř někomu jinému a další jednoduše vynechej. Zbylý čas využij pro sebe. Zpočátku můžeš mít pocit, že jsi sobecká, ale když se jednou za týden ponoříš do horké vany, projedeš se na kole nebo si vyrazíš na procházku, doplníš si tak energii následkem toho budeš činit lepší rozhodnutí a hladina stresu ti klesne.



Vystresovaná mysl

Často si děláš starosti

45 - 60

Děláš si starosti, ale ne jen tak ledajaké - trápení jsi povýšila na hotový olympijský sport, který u tebe přerostl v chronický problém.

Upřímně věříš, že všechno a všichni jsou proti tobě a nikdo na tom není hůř než ty. I ten nejmenší problém tě dokáže rozhodit, nesnášíš překvapení a jakékoli změny, o kterých nevíš předem. Vždy vykazuješ známky stresu, často bezdůvodně. Stresuješ se především tím, že přemýšlíš o budoucích problémech, které ani neexistují, ale ty předpokládáš, že určitě nastanou. Aby jsi se přestala strachovat, potřebuješ se rozptýlit aktivitami, u nichž se musíš soustředit, jako je hra na nástroj, malování nebo vaření. Jen tak rozptýlíš svoji pozornost správným směrem. Když se budeš soustředit na svůj dech a všimneš si, kde ho zdržuješ - například v břiše nebo v hrudi -, dokážeš se sladit se svým tělem. Ale především jsi se měla obrátit na někoho, kdo ti pomůže se z toho kruhu vymanit.