

TESTOVI SAMOSPOZNAJE

Andrea Panić – Emociologija

Dobrodošla u testove samospoznaje.

*Ovi testovi nisu tu da te procene,
već da ti pomognu da sebe bolje razumeš.*

Odgovaraj iskreno, bez previše razmišljanja.

Prvi odgovor je često najtačniji.

Ne postoji tačan ili pogrešan rezultat.

Postoji samo uvid gde se trenutno nalaziš.

Dobrodošla.

*Pred tobom su kratki testovi koji ti mogu pomoći
da jasnije vidiš svoje misli, osećanja i obrasce.*

Ne traži savršen odgovor.

Biraj onaj koji najviše liči na tvoju istinu.

Ovo nije procena — ovo je susret sa sobom.

TEST 1: Da li me kroz život vodi strah ili poverenje?

Oceni svaku tvrdnju od 1 do 5

(1 = ne odnosi se na mene, 5 = u potpunosti se odnosi)

1. Često razmišljam šta ako nešto krene loše

1 2 3 4 5

2. Teško donosim odluke bez potvrde drugih

1 2 3 4 5

3. Imam potrebu da se zaštitim

1 2 3 4 5

4. Radim stvari da ne izgubim nešto

1 2 3 4 5

5. Plašim se odbacivanja

1 2 3 4 5

REZULTAT:

Više nižih ocena → strah ima veći uticaj

Više viših ocena → vodi te poverenje kroz život

TEST 2: Gde sam trenutno zaglavljena?

Oceni svaku tvrdnju od 1 do 5

1. Često ponavljam iste situacije

1 2 3 4 5

2. Znam šta treba, ali to ne radim

1 2 3 4 5

3. Čekam pravi trenutak

1 2 3 4 5

4. Imam osećaj da stojim u mestu

1 2 3 4 5

5. Odlažem važne odluke

1 2 3 4 5

REZULTAT:

Niži zbir → u pokretu si prema promeni

Srednji → zona komfora koja blokira

Viši → osećaj zaglavljenosti ne vidiš rešenje

TEST 3: Koliko sam u kontaktu sa sobom?

Oceni svaku tvrdnju od 1 do 5

1. Znam kako se osećam tokom dana

1 2 3 4 5

2. Prepoznajem svoje potrebe

1 2 3 4 5

3. Znam šta me iscrpljuje

1 2 3 4 5

4. Znam šta me puni

1 2 3 4 5

5. Umem da kažem ne

1 2 3 4 5

REZULTAT:

Niži zbir → odvojenost od sebe

Srednji → delimičan kontakt sa intuicijom

Viši → dobar kontakt sa sobom, sklad

TEST 4: Da li slušam sebe ili druge?

Oceni svaku tvrdnju od 1 do 5

1. Često tražim savete pre odluke

1 2 3 4 5

2. Plašim se da pogrešim

1 2 3 4 5

3. Prilagođavam se da bih bila prihvaćena

1 2 3 4 5

4. Teško mi je da kažem šta mislim

1 2 3 4 5

5. Verujem svom unutrašnjem osećaju

1 2 3 4 5

REZULTAT:

Više nižih ocena → spoljašnji uticaj prisutan

Više viših ocena → unutrašnje vođstvo naglašeno

TEST 5: Da li sam spremna za promenu?

Oceni svaku tvrdnju od 1 do 5

1. Osećam da više ne mogu ovako

1 2 3 4 5

2. Želim nešto drugačije

1 2 3 4 5

3. Spremna sam da izađem iz zone komfora

1 2 3 4 5

4. Otvorena sam za nove navike

1 2 3 4 5

5. Odugovlačim početak

1 2 3 4 5

REZULTAT:

Više viših ocena → spremna si za promenu

Više nižih ocena → postoji otpor u ovom trenutku

MOJA SLIKA NAKON TESTOVA

Upiši zbir bodova za svaki test:

Test 1 (strah – poverenje): _____

Test 2 (zaglavljenost): _____

Test 3 (kontakt sa sobom): _____

Test 4 (slušam sebe ili druge): _____

Test 5 (spremnost za promenu): _____

MOJ OPŠTI UTISAK

Kada pogledam sve rezultate zajedno, primećujem:

GDE SAM SADA

ŠTA MI JE SLEDEĆI KORAK

ZAKLJUČAK

Tvoj rezultat nije presuda.

On je samo pokazatelj gde se trenutno nalaziš.

Ako prepoznaješ strah — to je znak da ti je potrebna sigurnost.

Ako prepoznaješ poverenje — to je znak da si već na putu.

Svaki odgovor koji si dala je korak ka sebi.

Promena ne počinje velikim potezima,

već jednim iskrenim uvidom.

Ako osećaš da je vreme da kreneš dublje,

postoji put koji te vodi korak po korak.

Nisi sama u tom procesu.

Postoje alati koji te vode korak po korak:

kroz razumevanje, kroz tišinu, kroz praksu.

Kroz vođene meditacije, kroz pisanje,

kroz male svakodnevne uvide,

polako počinješ da gradiš odnos sa sobom.

Ne moraš sve sama da razumeš.

Dovoljno je da napraviš prvi korak.