

Testom zistíte, po akej ceste kráčate. Či bude dobré sa teraz pozastaviť a rozvinúť svoj potenciál alebo si uvedomíte, že idete správnym a naplňujúcim smerom.

**Označte si** (zakrúžkujte) výroky, na ktoré odpoviete **áno** alebo **skôr áno**.

1. Moje pocity sú dosť ovplyvnené druhými ľuďmi (posilňujú ma alebo oslabujú).
2. Mám veľmi zriedkavo vôľu alebo čas na seba (nechce sa mi pozastaviť sa nad svojim životom).
3. Keď pomyslím na budúcnosť, cítim najčastejšie obavy alebo neistotu.
4. Nedokážem si jasne vytýčiť vlastné hranice (mám výčitky alebo pocit viny, keď poviem niekomu NIE alebo mám nepríjemný pocit, že nedokážem povedať NIE, aj keď to potrebujem).
5. Mám pocit, že sa neviem rozhodovať alebo pri rozhodovaní príliš dlho váham.
6. Často prežívam konflikty v práci alebo mimo nej.
7. Myslím si, že mať pred sebou jasný cieľ je vždy a pre každého nevyhnutné.
8. Voči peniazom a / alebo bohatým ľuďom mám skôr negatívne pocity.
9. Často stojím pred svojou skriňou a neviem, čo si mám obliecť.
10. Mám pocit, že by som mala zachrániť svet.
11. Vo svojej rodine sa prevažne necítim dobre.
12. Keď cítim nejakú bolesť alebo signál prichádzajúceho ochorenia, neviem dešifrovať, čo mi tým chce moje telo povedať.
13. Myslím si, že keď prežívam hnev, závisť, žiarlivosť, strach, smútok, ľútosť, je so mnou niečo zle.
14. Meditácia alebo hlboká relaxácia je pre mňa neznámy terén, nezvyknem to robiť.
15. Keď snívam a myslím na svoje túžby, cítim sa previnilo a sebecky.
16. Dostatočne dobre sa poznám a nepotrebujem sa cielene zdokonaľovať.
17. Viem, ktoré moje danosti môžu byť v pracovnom / projektovom tíme užitočné (poznám, s kým môžem vytvoriť efektívny tím).
18. Páči sa mi moja práca a nachádzam v nej naplnenie.
19. Viem, čo mám robiť, aby som si obnovovala svoj pocit šťastia a robím to.
20. Viem, čo si mám obliecť, vybrať si vhodné doplnky a dobre sa v tom cítim.
21. Dokážem sa väčšinou plne sústrediť na to, čo aktuálne robím.
22. Väčšinu času robím to, čo ma baví a mám na to dostatok energie.
23. Viem, čo mám zmeniť, keď začnem počas dňa cítiť únavu, nudu alebo obavu.
24. Mám kvalitnú priateľskú sieť a rozvíjam svoje dôležité vzťahy.
25. Chcem sa stále viac spoznávať (mám sa stále o sebe aj iných čo učiť).
26. Mám radosť zo života (teším sa na každé nové ráno).
27. Keď to potrebujem, viem sa spojiť so svojou vnútornou múdrosťou.
28. Počúvam svoju intuíciu a je mi v živote nápomocná.
29. Poznám svoju stratégiu pri komunikácii s ľuďmi, ktorá ma vedie k spokojnosti alebo úspechu a zároveň prospieva aj môjmu okoliu.
30. Poznám svoju vnútornú autoritu a rozhodujem sa podľa nej.
31. Som spokojná so svojim príjmom.
32. Som vďačná za to, čo v živote prežívam a mám.

## Vyhodnotenie

Teraz si k výrokom pripíšete 1 bod

- za každý označený (odpoveď áno) v časti 1 až 16
- a za každý neoznačený (odpoveď nie) v časti 17 až 32.

Spočítajte si body.

### **Ak máte 0 – 3 body,**

pravdepodobne kráčate po ceste, ktorá je veľmi naplňujúca a tešíte sa na každý nový deň. Gratulujem Vám. Nech sa Vám naďalej darí. Ste šťastný človek. :-)

### **Ak máte 4 – 12 bodov,**

pravdepodobne nevyužívate úplne naplno Váš potenciál. V tých otázkach, kde ste si bod nepridelili, môže byť pre Vás [PLÁN B](#) alebo konzultácia posunom vpred. Bude sa Vám kráčať ľahšie.

### **Ak máte 13 a viac bodov,**

niečo nie je poriadku. Pozastavte sa alebo sa dokonca zastavte. Cesta, po ktorej kráčate, Vám pravdepodobne neprináša naplnenie a radosť. V [PLÁNE B](#) sa budeme venovať témam z testu. Je čas začať si tvoriť svoj [PLÁN B](#).