

V jakém stavu je Vaše vnitřní opora

Test

Dobrý den,

hodně lidí si často neváží sami sebe, neváží si toho, co v životě mají ani toho, co dokázali udělat.

Často hledají svou oporu venku – v lidech kolem nich, v tom, co dělají, očekávají pochvalu, ocenění od druhých nebo naopak znovu a znovu vítězí sami nad sebou a snaží se dokázat sobě, svému okolí a celému světu, že si zaslouží lásku a uznání, prokazují, že opravdu mají hodnotu.

Připravila jsem pro Vás speciální test, který Vám ukáže, jak jste momentálně na tom s Vaší vnitřní oporou – v jakém stavu je Vaše sebevědomí, jak vypadají Vaše osobní hranice, jak jste na tom s energií a nakolik jste tvůrcem svého života, nakolik si dovoluujete žít podle sebe a plnit své sny.

Chtěla bych, abyste se podívali do sebe a odhalili svou opravdovou hodnotu, objevili zdroje Vaší vnitřní síly, abyste se naučili zacházet s Vaší energií, dovolili si lepší život a začali psát nový a hezký příběh Vašeho života, protože si to opravdu zasloužíte.

Jsou to témata, o kterých pak budeme mluvit i v maratону, ale test Vám ukáže celkově, kde máte svá slabá místa a na čem máte ještě zapracovat i po skončení maratónu.

Přeji Vám vše nejlepší na cestě k Vaší lepší verzi a životu Vašich snů.

S úctou,
Natalia Bykova



Mentorka osobního rozvoje a průvodkyně na cestě k lepšímu životu. Úspěšná podnikatelka, vystudovaná ekonomka, zakladatelka online projektů osobního rozvoje.

"Pomáhám lidem, aby se stali svou lepší verzí a začali žít naplno."

Část 1 – Sebevědomí / Sebeláska

Počítejte 1 bod za „vždycky“, 2 body za „někdy“ a 3 body za „nikdy“.

1. Líbí se mi, jak vypadám. _____
2. Jsem si jist/a svými schopnostmi. _____
3. Pokládám se za dobrého člověka. _____
4. Nelituji chyb, které jsem udělal/a, jsou součástí mé zkušenosti. _____
5. Neumím závidět. _____
6. S nikým se nesrovnávám. _____
7. Pokládám se za laskavého člověka. _____
8. Líbí se mi říkat, kolik mi je. _____
9. Rád/a říkám, jaké mám zaměstnání. _____
10. Je mi příjemné, když mi lidé skládají poklony. _____

Výsledky:

Do 12 bodů – Bezpodmínečná láska.

Fantastický výsledek, vypovídající o tom, že se umíte mít rádi bezpodmínečně. Přijímáte sami sebe takové, jací jste, nehledáte na sobě chyby, jste si jisti svojí jedinečností a neopakovatelností. Právě takoví lidé dokážou všechno: jsou to skvělí profesionálové, ti, kdo nakonec vždycky dosáhnou úspěchu (včetně finančního) a jsou to skvělí rodiče, kteří dokáží ve svých dětech rozvíjet lásku a sebejistotu. Jen tak dál!

13-20 bodů – Máte na čem pracovat.

Stejně jako většina lidí, i vás se občas zmocní pochybnosti o vlastních schopnostech. Nicméně vcelku se snažíte naučit se mít rádi a přijímat sami sebe a snažíte se, abyste si tento tolik důležitý cit opravdu vštípili. Jste na správné cestě! Snažte se co nejčastěji naslouchat sami sobě a svým přáním a počítat s vlastním názorem.

21 a více – Máte problémy.

Bohužel se nemáte moc rádi. Možná tomu napomohlo nelehké dětství, kvůli kterému jste si zvykli srovnávat se s ostatními a neustále se „sebezdonalovat“. Naštěstí samo vědomí toho, že mít se rád je možné a také potřebné, vám pomůže tuhle překážku překonat. Začněte hned říkat, co se vám líbí a co nelíbí a dělat to, co dělat chcete. Brzy se situace změní k lepšímu.

Část 2 – Osobní hranice

Počítejte

0 bodů za „nikdy“,

1 bod za „vzácně“,

2 body za „občas“,

3 body za „často“ a

4 body za „vždy“.

1. Měním svůj názor a plány, protože se snažím vyhovět dalším lidem. _____
2. Mám pocit, že čím více dělám pro další lidi, tím méně radosti z toho mám a tím méně jsem spokojen. _____
3. Názor dalších lidí pro mě znamená více než můj vlastní názor. _____
4. Pokračuji v komunikaci s lidmi, se kterými se necítím dobře. _____
5. Pokud se necítím dobře v komunikaci, myslím si, že příčinou tomu jsem já a omlouvám se lidem. _____
6. Neumím říkat ne a dělám některé věci, o kterých mě poprosili i v případě, že mi to přináší diskomfort. _____
7. Je mi velice těžko namítat člověku, který mě uráží nebo někomu z mých blízkých.
8. Lidé se ke mně chovají pohrdavě a uráží mě. _____
9. Velmi dobře vím, co znamená pocit hněvu. _____
10. Pomáhám lidem jen proto, že si myslím, že všem vždy pomáhat je dobře a správně. _____

Výsledky:

Když máte více než 20 bodů, máte slabé osobní hranice a musíte na nich zapracovat. Lidé, kteří mají slabé osobní hranice velmi často pocítují velký diskomfort a nevědí proč. Naše osobní hranice nám dovolují cítit svou celistvost a bezpečí. Zdravé osobní hranice nám poskytují pocit toho, že máme právo na své myšlenky, pocity a činy, že jsou v pořádku a můžeme si dovolit je v klidu vyjadřovat a realizovat. Jinými slovy osobní hranice vytvářejí pocit, že být sebou je bezpečné a v pořádku. Začněte víc pozorovat své pocity a přání a začnete bezchybně cítit, kdo a jak porušuje Vaše osobní hranice.

Pokud máte méně než 20 bodů, nejspíš s Vašimi osobními hranicemi je vše v pořádku. Jste dost citliví k vlastním pocitům. Velmi dobře chápete, když se někdo snaží porušit Vaše hranice a přimět Vás dělat to, co nechcete. Jste celistvá osobnost, která jde za svými cíli a umí prosadit svůj názor.

Část 3 – Energie

Počítejte

- 1 bod za „ne“,
- 2 body za „vzácně“,
- 3 body za „občas“,
- 4 body za „často“ a
- 5 body za „skoro vždy“.

1. Máte pocit apatie a únavy? _____
2. Máte změny nálady, které jsou doprovázeny podrážděním, hněvem nebo depresivním stavem? _____
3. Ztrácíte koncentraci pozornosti, zapomínáte nebo se nemůžete soustředit? _____
4. Máte poruchy spánku? _____
5. Máte problémy se střevem nebo trávením? _____
6. Používáte potraviny s velkým obsahem cukru nebo škrobu? _____
7. Pociťujete stres nebo úzkost a neklid bez zjevných příčin? _____
8. Máte bolesti hlavy? _____
9. Máte problém s nadváhou? _____
10. Máte tmavé kruhy nebo otoky pod očima? _____

Výsledky:

10 až 24 body – Vaše tělo je mladé, zdravé a silné. Úroveň energie je vysoký. S lehkostí zvládáte i velmi silné emoční zátěže.

25 až 39 bodů – Vaše tělo je na hraně. Energie Vám stačí jen na podporu základních systémů. Jste napjatí, ve stresu a v takovém stavu Vás může následovat i nemoc nebo deprese.

40 až 50 bodů – Vaše tělo je vysíleno a vyčerpáno stresem. Nacházíte se v apatii, depresi nebo permanentním hněvu a podráždění. Trápí Vás nespavost a často se během noci budíte. Jste na hraně těžké nemoci, emočního vyčerpání nebo totálního vyhoření.

Čím větší je počet bodů, tím více bude potřeba upravovat životní styl pro zvednutí úrovně energie, aktivizace systému detoxikace, abyste pomohli Vašemu tělu spustit mechanismus obnovy, uzdravení a omlazení.

Část 4 – Oběť okolnosti / Pán svého života

Počítejte

0 bodů za „ne/nikdy“,

1 bod za „občas“ a

2 body za „ano“.

1. Je Vám těžko dělat vlastní rozhodnutí. _____
2. Pokud se Vám něco nedaří, hledáte příčinu v okolním světě a v dalších lidech. _____
3. Srovnáváte sebe a své úspěchy a neúspěchy s ostatními, a přitom jste vždy ten, kdo prohrává. _____
4. Myslíte si, že se Vám nedaří ale ostatním se daří a hodně. _____
5. Děláte často něco pro ostatní víc než pro sebe. _____
6. Je pro Vás těžké odmítnout něco o co Vás někdo žádá? Vůbec těžko říkáte ne. _____
7. Jste přesvědčení, že bez pomoci dalších lidí, nějakých Vašich známých, Vy byste vůbec ničeho v životě nedosáhli. _____
8. Máte tendenci ponižovat své talenty a schopnosti, máte problémy s hodnocením výsledků Vaší práce nebo máte pocit, že Vás vždy podceňují. _____
9. Myslíte, že nemáte dost možností nebo schopnosti (jako talent, prostředky, známé) pro dosažení svých cílů. Vždy je něco, co Vám brání. _____
10. Myslíte, že nejde milovat člověka jen tak, ale ta láska vždy přichází za nějaké úspěchy. _____
11. Velmi bolestivě reagujete na kritiku, zdá se Vám, že Vás lidé chtějí ponižit. _____
12. Je Vám líto sebe samého. _____

Výsledky:

0–8 bodů – Vy nemáte postoj oběti okolností. Může se stát, že občas pocítíte vlastní bezmoc, je to normální, ale to se stává velmi vzácně a netrvá dlouho, vždy si najdete novou cestu, kterou půjdete. Je to skvělé.

9–16 bodů – pozici oběti v sobě máte, ale neprojevuje se moc. V některých situacích se může projevit, ale Vy to máte relativně pod kontrolou, chápete že tento postoj se Vám moc nelíbí a vybíráte svou cestu a další reakce uvědomělé. Nebo další varianta – už jste v sobě odhalili postoj oběti a snažíte se ho mít pod kontrolou.

17–24 bodů – postoj oběti okolností se u Vás hodně projevuje. Můžete si to neuvědomovat, ale lidé kolem Vás to určitě vidí a mohou Vás využívat ve svůj prospěch, manipulovat Vámi s použitím pocitu viny. Je potřeba se tohoto postoje krok za krokem zbavovat.