

TESTS

Kur Tu šobrīd esi savā iekšējā stāvoklī

Atbildi godīgi, nedomājot pārāk ilgi.

Nav pareizo vai nepareizo atbilžu.

Izvēlies variantu, kas visvairāk atbilst Tavai sajūtai.

Jautājumi

1. Kā Tu jūties no rīta, pamostoties
A – nogurusi jau pirms diena sākusies
B – normāli, bet bez īpašas enerģijas
C – mierīgi vai ar skaidru sajūtu par dienu
2. Kā Tu jūties, domājot par saviem pienākumiem
A – pārņemta, ir par daudz
B – daru, jo vajag
C – jūtu, ka tas ir manā virzienā
3. Vai Tu bieži atliek lietas, kas Tev ir svarīgas
A – jā, gandrīz vienmēr
B – dažreiz
C – reti
4. Kā Tu pieņem lēmumus
A – man ir grūti izvēlēties
B – izvēlos, bet bieži šaubos
C – jūtu skaidrību
5. Kā Tu jūties dienas beigās
A – izsmelta
B – nogurusi, bet ok
C – ar sajūtu, ka diena bija vērtīga
6. Vai Tu jūti, ko Tu patiesībā gribi
A – nē
B – kaut ko jūtu, bet neskaidri
C – jā, diezgan skaidri
7. Kā Tu attiecies pret sevi
A – bieži kritizēju
B – reizēm pieņemu, reizēm nē
C – pieņemu sevi
8. Vai Tu jūties savā dzīvē kā autopilotā
A – ļoti bieži



- B – dažreiz
C – reti
9. Kā Tu jūties, kad paliec viena ar sevi
A – nemierīgi
B – neitrāli
C – mierīgi
10. Vai Tu dari lietas, kas Tevi patiesi piepilda
A – gandrīz nekad
B – reizēm
C – regulāri
11. Kā Tu reaģē uz stresu
A – pārņem emocijas
B – cenšos savākties
C – spēju sevi regulēt
12. Vai Tev ir sajūta, ka zini, kur ej savā dzīvē
A – nē
B – daļēji
C – jā
13. Vai Tu jūti kontaktu ar savu ķermeni
A – nē, es to ignorēju
B – dažreiz
C – jā, jūtu
14. Vai Tev ir laiks sev
A – gandrīz nav
B – ir, bet nepietiek
C – jā, apzināti
15. Kā Tu jūties par savu dzīvi kopumā
A – apjukusi un nogurusi
B – viss ir, bet kaut kas pietrūkst
C – jūtos saskaņā ar sevi
-

Rezultāts

Saskaiti, kura atbilžu grupa dominē.



Ja dominē A

Tu šobrīd esi izsīkuma un pārslodzes posmā.

Tev ir par daudz. Ne tikai darāmo lietu, bet arī iekšējā spriedze.

Tu, iespējams, ilgi esi turējusies un tagad ķermenis un prāts signalizē, ka tā turpināt nevar.

Ieteikumi

Samazini slodzi, nevis palielini disciplīnu

Ieplāno vienu mierīgu brīdi dienā tikai sev

Atļauj sev nedarīt bez vainas sajūtas

Ja dominē B

Tu esi apjukuma un pārejas posmā.

Tu dzīvo, dari, virzies, bet iekšā nav līdz galam skaidrības.

Tas ir brīdis starp to, kas vairs nav Tavš, un to, kas vēl tikai veidojas.

Ieteikumi

Sāc pierakstīt, kas Tev dod enerģiju un kas to atņem

Pieņem mazus lēmumus sev par labu

Mazāk klausies ārējos viedokļos, vairāk sevī

Ja dominē C

Tu esi kontaktā ar sevi un savu virzienu.

Tas nenozīmē, ka viss ir perfekti, bet Tu jūti, kas Tu esi un kur ej.

Un tas ir ļoti stabils pamats.

Ieteikumi

Turpini stiprināt šo saikni

Neignorē pat nelielas iekšējās sajūtas

Apzināti izvēlies to, kas Tevi stiprina



Noslēgums

Tas nav tests par to, cik labi vai slikti Tev iet. Tas ir par to, kur Tu šobrīd esi.

Un no šīs vietas Tu vari sākt kustēties ar lielāku skaidrību.

Aija Bandere

iekšējās sistēmas sakārtošanas praktiķe

Vērtības arhitektūras metode

Šis materiāls ir radīts Tavai personīgajai izpētei un iekšējai skaidrībai.

Ja izvēlies ar to dalīties, lūdzu saglabā atsauci uz autoru.

