

Hol tartok az utamon?

Az alábbi teszt arra szolgál, hogy kicsit tudatosabban rátekints az életedre, hol tartasz most, milyen érzéseid vannak a jelenlegi körülményeid közt, és mire vágysz, mit szeretnél megvalósítani a jövőben.

Miért hasznos kitöltened ezt a tesztet?

- Mert egyszerű, könnyen átlátható, érthető.
- Mert néha szükség van arra, hogy megállj egy kis időre, és megfigyeld, hol és hogyan vagy épp.
- Mert sokszor, amikor épp benne vagy egy helyzetben vagy egy folyamatban, nehéz meglátni, hogy honnan jöttél, és hogy tényleg jó felé tartasz-e. Mert néha „nem látjuk a fától az erdőt”. ☺
- Mert segít rendszerezni a gondolataidat, érzéseidet, vágyaidat, ezáltal, ha szükséges, könnyebben (és még időben!) tudsz változtatni, hogy elérd a céljaidat.

FOGJ EGY TOLLAT, PAPÍRT, ÉS INDULJON A TESZT!



1. Hogy vagy most?

1-10-ig hány pontot adnál jelenlegi életedre, akár különböző életterületeidre lebontva?

Életterületek pl.: munka, család, párkapcsolat, egészség, pénzügyek, énidő stb. – gondold végig a saját legfontosabb életterületeidet, és nyugodtan bővítsd a felsorolást, a rátekintést!

(1: a létező legrosszabb helyzetben vagy, 10: minden tökéletes, ennél jobbat nem is kívánhatnál)

Hány ponttal lennél igazán elégedett? Miért? (Itt nyugodtan gondold át az indokaidat, és írd le, ami csak eszedbe jut!)

2. Melyik életterületeden szeretnél leginkább változtatni?

A., Mit tettél eddig a változás érdekében?

B., Mi lett a változtatás eredménye? Lett-e egyáltalán, és ha igen, olyan-e, amilyenre vágytál?

C., Mit NEM tettél meg a változás érdekében (amit nem mertél, amiről lebeszéltek stb.), pedig lett volna rá lehetőséged?

D., Mitől tartasz, mi a legrosszabb, ami történhet, ha mégis megteszed, megléped?

3. Idézd fel az életed egy olyan szakaszát, időszakát, amikor igazán boldog és energikus voltál!

A., Mi motivált akkor, mitől voltál energikus?

B., Milyenek voltak akkor a körülményeid?

C., Milyen gátló tényező, milyen akadály NEM volt akkor az életedben, ami útját állta volna benned ennek az energikusságnak, boldogságnak?



4. Mi volt eddigi életed során a 3 legnagyobb sikerélményed?

- A., Milyen életterületeiden érted el ezeket a sikereket?
- B., Mi motivált akkor a siker elérésében?
- C., Mik járultak hozzá ahhoz, hogy ez a sikerélmény megszülethessen?

5. Mik a „nemszeretem”-dolgaidd?

Mik azok, amiket nagyon nem szeretsz csinálni, esetleg csak kötelességből, elvárásból teszed, de ha lehetőség van rá, el is hagyod az életedből, nem csinálod meg őket?

6. Mi volt eddigi életed során a 3 legnagyobb kudarcod?

- A., Tanultál belőle?
- B., Ha igen, akkor mit?
- C., Hogyan változtatott a látásmódodon, gondolkodásodon?
- D., Miben cselekszel azóta másként?

7. Emlékezz vissza legalább egy olyan helyzetre az életedből (ha több is van, akkor mindet írd fel), amikor megléptél valamit, és utólag te magad is rácsodálkoztál, hogy megtetted, hogy képes voltál rá!

Mi és hogyan történt akkor pontosan?

8. 1-től 10-ig határozd meg, mennyire sürgős, hogy változtass a jelenlegi helyzeteden (1: egyáltalán nem sürgős, 10: azonnal változtatni kell rajta)!

Nyugodtan bontsd szét ezt is különböző életterületeidre, hiszen más-más életterületeden más-más prioritásaid létezhetnek!



9. Mi történik veled, milyen körülmények között találsz magad 1 év múlva, ha most nem változtatsz?

Igyekezz alaposan átgondolva, minden aspektusából megválaszolni a kérdést!

10. Mire volna szükséged jelenleg ahhoz, hogy változtatni tudj?

Itt vedd számba az eszközigényeidet, a lehetséges külső segítség igénybevételét, belső motivációd, bármit, amiről tudod, hogy kellene ahhoz, hogy a változás útjára léphess!

11. Mit tudnál tenni azért, hogy ezeket a változáshoz, változtatáshoz szükséges dolgokat megszerezd?

Írj fel minden olyan dolgot, amit meg tudsz tenni annak érdekében, hogy meglegyenek a változtatáshoz szükséges (mentális, lelki, fizikai stb.) eszközeid!

FELADAT: A felsorolt teendőkből válassz ki legalább 1-et (akár a legkönnyebben elérhető és megvalósíthatót), amiért már ma teszel, hiszen Te vagy az, aki jobban tudod tenni az életedet!

Ha pedig a változáshoz, változtatáshoz segítségre van szükséged, vagy alaposabban rátekintenél a miértjeidre és a hogyanjaidra, keress bizalommal elérhetőségeim bármelyikén!

Szabó-Héger Zsófia

www.tudatoselme.com

Várlak szeretettel!

