

Jak dobrze radzisz sobie z emocjami? TEST

Rozwiąż test i odkryj, jak blisko swoich emocji jesteś. Zaczynij czerpać z nich moc do autentycznego życia w lekkości i kontakcie ze sobą.

Odpowiedz na pytania, oceniając, jak mocno zgadzasz się lub nie zgadzasz z danym stwierdzeniem. **Później podlicz**, których odpowiedzi: a), b) czy c) miałaś najwięcej.

Opis do poszczególnych odpowiedzi do testu otrzymasz na maila już jutro.

1. Czuję się przytłoczona moimi emocjami.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

2. Potrafię radzić sobie z poziomem stresu, którego doświadczam.

- a) Zdecydowanie się zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się nie zgadzam

3. Mam fizyczne objawy lęku, takie jak spocone dłonie, zacisk w klatce piersiowej lub problemy z oddechem.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

4. Mam silne i dobre relacje z osobami, na których mi zależy.

- a) Zdecydowanie się zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się nie zgadzam

5. Jestem bardzo krytyczna wobec siebie.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

6. **Nie potrafię przeskoczyć przeszłych traumatycznych wydarzeń lub znaczących strat.**

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

7. **Potrafię rozpoznawać, nazywać i wyrażać swoje emocje.**

- a) Zdecydowanie się zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się nie zgadzam

8. **Kiedy doświadczam silnej emocji, zazwyczaj wiem, dlaczego do mnie przychodzi i o czym mnie informuje.**

- a) Zdecydowanie się zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się nie zgadzam

9. **Mój nastrój jest stabilny.**

- a) Zdecydowanie się zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się nie zgadzam

10. **Odwlekam i/lub unikam zajmowania się ważnymi sprawami w moim życiu.**

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

11. **Często czuję się smutna.**

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

12. Mam poczucie celu w życiu.

- a) Zdecydowanie się zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się nie zgadzam

13. Czuję się samotna.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

14. Łatwo się złościę.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

15. Zauważyłam zmiany na gorsze w apetycie lub jakości snu w porównaniu do czasów, gdy byłam w najlepszej formie.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

16. Zarządzam swoim czasem i obowiązkami; w zgodzie ze sobą i swoimi emocjami

- a) Zdecydowanie się zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się nie zgadzam

17. Mogłabym nie czuć trudnych emocji takich jak złość, frustracja czy smutek. Nie lubię ich.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

18. Nie potrafię cieszyć się ze swoich osiągnięć.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam

19. Mam problem z pokazywaniem światu moich pomysłów i mojego punktu widzenia, bo boję się oceny innych ludzi.

- a) Zdecydowanie się nie zgadzam
- b) Neutralnie
- c) Zdecydowanie się zgadzam