

A kérdések!

1. Mikor éreztem utoljára azt, hogy „jól vagyok így, ahogy vagyok”?

- ☐ Emlékszem ilyen pillanatra
- ☐ Nem jut eszembe
- ☐ Szeretném, ha lenne több ilyen

2. Mikor tettem utoljára valamit csak magamért és nem más kedvéért?

- ☐ Ma
- ☐ A héten
- ☐ Nem emlékszem

3. Van valami, amit mindig visszatartok és nem mondok ki?

- ☐ Igen
- ☐ Néha
- ☐ Nem jellemző

4. Mit csinálnék másképp, ha nem félnék a következményektől?

- ☐ Tudom, mi lenne az
- ☐ Van sejtésem
- ☐ Fogalmam sincs

5. Ki vagyok most és hasonlít ez arra, aki lenni szeretnék?

- ☐ Igen
- ☐ Részben
- ☐ Nem

A következő oldalon találod az értékelést



Értékelési útmutató – Mit látsz a válaszaidból?

A válaszaidnál minden egyes jelölésért adj magadnak pontot így:

1 pont: Ha a válaszod arra utal, hogy **távol vagy a válaszaidtól vagy elbizonytalanodsz**

2 pont: Ha a válaszod **részleges vagy bizonytalan**

3 pont: Ha a válaszod arra utal, hogy **tudatos vagy, kapcsolódsz önmagadhoz**

Példa a pontozásra (1–3 skála):

1. Mikor éreztem utoljára azt, hogy „jól vagyok így, ahogy vagyok”?

Nem jut eszembe → 1 pont

Szeretném, ha lenne több ilyen → 2 pont

Emlékszem ilyen pillanatra → 3 pont

... és így tovább minden kérdésre.

Összpontszám értelmezése:

5–8 pont: Több kérdésnél is távol vagy a válaszaidtól

Lehet, hogy most nem kapcsolódsz igazán magadhoz. Ez nem hiba. Lehet, hogy túl sok a zaj vagy stressz. Érdemes lenne lelassítani és támogatással végigmenni ezeken.

9–12 pont: Már figyelsz magadra, de nem mindig tudatosan

Látszik, hogy próbálsz kapcsolódni önmagadhoz, de van, ahol elbizonytalanodsz. Egyéni beszélgetésben ezek letisztulhatnak.

13–15 pont: Jól kapcsolódsz magadhoz

Van önismereted, de mindig van hova mélyülni. Érdemes lehet megvizsgálni, hogy amit most tudsz, hogyan hasznosíthatod döntéseiben, kapcsolataidban.