



## Rugalmas vagy?

Őszintén válaszolj! Azt a betűjelet írd az állítások elé, amelyik a legjobban jellemzi a hozzáállásodat, ne azt, ami szerinted a „helyes” válasz betűjele!

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
	majdnem mindig	alkalmanként	ritkán	soha
1.				Fontos, hogy mindennek meglegyen a maga helye.
2.				Nagyon szigorú vagyok magammal.
3.				Kellemetlenül érzem magam, ha le kell mondanom egy megbeszélte időpontot.
4.				Amikor elmegyek otthonról, többször is ellenőrzöm, hogy bezártam-e az ajtókat, ablakokat, eloltottam-e a villanyokat, stb.
5.				Zavar, ha az emberek nem teszik vissza a dolgokat a helyükre.
6.				Szerintem jól jár az, aki gondosan megtervezi az elfoglaltságait.
7.				Ha felhúszom magam, a dolgok már nem úgy mennek, ahogy elterveztem őket.
8.				Ha elvégzek egy feladatot, utána elgondolkodom azon, vajon jól csináltam-e.
9.				Vannak dolgok, amelyeket újra és újra megteszek, pedig tudom, hogy értelmetlenek.
10.				A problémáim nem foglalkoztatnak túl hosszán.
11.				Sok minden miatt aggodalmaskodom.
12.				Gyorsan reagálok a váratlan helyzetekre.
13.				A dolgaimat nagy gonddal tartom rendben.
14.				Munkámban a tökéletességre törekszem.
15.				Nem bánt, ha az emberek kinevetik az ötleteimet.
16.				Úgy érzem, sok lehetőségről lemaradok, mert nem cselekszem elég gyorsan.
17.				Találok időt a pihenésre és semmittevésre.
18.				Gyorsan mozgok, gyorsan eszem, nem szeretem az időpocsékolást.
19.				Újra meg újra megrágom a dolgokat, hogy végül helyesen dönthessek.
20.				Nagyon pontos vagyok.
21.				A stressztől szétszórt leszek.
22.				Szeretem listázni a napi teendőimet.

**A**  
egyetértek

**B**  
nem értek egyet

23.	Sokszor rám tör a szorongás, akkor is, ha semmi okom nincs rá.
24.	Gyakran gurulok dühbe, ha mások nem tartják a megbeszélt tempót.
25.	Ritkán cselekszem gondolkodás nélkül.
26.	Néha élvezem, hogy megszegem a szabályokat és azt teszem, amihez kedvem van.
27.	Bosszantanak azok az emberek, akik nem osztják az értékrendemet és a világvéleményem.
28.	Gyakran vagyok feszült vagy ideges.
29.	Gyakran van különbség aközött, ahogy viselkedni szeretnék, és ahogy valójában viselkedem.
30.	A munkám gyakran annyira felhalmozódik, hogy alig bírok mindennel végezni.

*Így pontozz:*

	A	B	C	D
1.	6	3	2	1
2.	6	4	2	1
3.	4	3	2	1
4.	6	4	2	1
5.	6	4	2	1
6.	7	4	2	1
7.	6	4	2	1
8.	6	3	2	1
9.	6	3	2	1
10.	1	2	4	6
11.	7	5	2	1
12.	1	2	4	6
13.	6	3	2	1
14.	7	4	2	1
15.	1	2	4	7
16.	6	3	2	1
17.	1	2	4	7
18.	7	4	2	1
19.	7	4	2	1
20.	6	3	2	1
21.	7	4	2	1
22.	5	3	2	1

	A	B
23.	6	1
24.	5	1
25.	6	1
26.	1	6
27.	7	1
28.	6	1
29.	6	1
30.	6	1

## *Értékelés*

### **0-46 Hú, de laza!**

Téged egyáltalán nem kötnek a szabályok. Sosem másnak, mindig magadnak akarsz megfelelni. Igazi önmegvalósító vagy, akár tetszik ez a környezetednek, akár nem. Talán érdemes lenne elgondolkodnod azon, hogy a kapcsolataid nem válnának-e tartalmasabbá és tartósabbá, ha vinnél egy kis rendszert az életedbe?

### **47-93 Rugalmas**

A változásokra nem kihívásként, hanem lehetőségként tekintesz. Üdvözlöd az életedben az újat, nem ragaszkodsz görcsösen a megszokott dolgokhoz. Ismered és alkalmazod az élet nevű játék fontos szabályait. Legtöbbször a változások előidézője és nem elszenvedője vagy.

### **94-140 Tömör gumi**

Jó úton haladsz, rugalmasabb vagy, mint környezeted legtöbb tagja. Elfogadod a kööttségeket, de a megfelelni vágyás, a rutinhoz való ragaszkodás nem béklyózik meg a mindennapokban. Érdemes azonban nyitnod: tudatosan törekedhetsz arra, hogy életed bizonyos területein lazíts a szorítás. Meglátod: nem dől össze a világ, ha olykor nemet mondasz vagy kiállsz az igazadért, netán a saját érdekeidet helyezed a középpontba!

### **140- Lazulj el!**

A környezeted kedvel téged, megbízhatónak tartanak. Fontos lenne azonban, hogy mától új szemüvegen keresztül nézd a mindennapi helyzeteket. Ha semmin nem változtatsz, a stressz és a megfelelni vágyás előbb-utóbb benyújtja a számlát. Betegség kényszeríthet változtatásra, ezt nem érdemes megvárni. Nézd végig a listát és tudatosan kezdj el változtatni. Válassz egy olyan állítást, amelyben nagyon magadra ismertél és igyekezz mától másképp csinálni a dolgokat. Fogadd el, hogy ez kellemetlen érzéssel tölt el, és tarts ki mégis! Emlékeztess magad: azért csinálod, hogy javíts az életminőségeden.