



LIFE COACHING KÉRDŐÍVEK

Múlt elengedése - jövőorientáltság

DR. VÁRADI ÉVA

LIFE COACHING KÉRDŐÍVEK

Kedves Olvasó!

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni az önismeretedhez.

Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát, beleértve a magánéletét és a szakmai életét is.

A hét teszt együtt egy komplex önismereti csomagot alkot, amely átfogó képet ad az egyén pszichológiai jóllétéről, megküzdési módjairól és fejlődési lehetőségeiről.

Rendszeres időközönként (például évente) érdemes újra kitölteni, hogy látható legyen a fejlődés és a változás.

A tesztek jól alkalmazhatók:

- coachingban (life, business, executive)
- tréningeken (önismereti, stresszkezelési, vezetői)
- pszichológiai önreflexióban (önfejlesztés, személyes naplózás)

Dr. Váradi Éva

RÓLAM

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervizor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.



MÚLT ELENGEDÉSE - JÖVŐORIENTÁLTTSÁG



Ez a kérdőív azt vizsgálja, mennyire vagy képes elengedni a múltbeli sérelmeket és tapasztalatokat, és mennyire tudsz előretekinteni, jövőorientáltan élni.

Minden állítást értékelj az alábbi skála szerint:

- 1 = egyáltalán nem igaz rám
- 2 = inkább nem igaz
- 3 = részben igaz, részben nem
- 4 = többnyire igaz
- 5 = teljes mértékben igaz



- 1 Gyakran gondolkodom régi sérelmeken.
- 2 Sokszor újra átélem a múlt negatív eseményeit.
- 3 Nehéz elengednem a régi hibáimat.
- 4 Úgy érzem, a múltban elkövetett hibáim meghatároznak.
- 5 Előfordul, hogy múltbeli dolgokon rágódom.

- 6 Nehéz számomra továbblépni régi kapcsolatokon.
- 7 Gyakran összehasonlítom a jelenem a múltammal.
- 8 Sok energiám megy el a múlt felidezésére.
- 9 Nehéz lezárnom bizonyos élethelyzeteket.
- 10 Gyakran érzem, hogy a múlt visszatart a jövőtől.
- 11 Képes vagyok megbocsátani, ha valaki megbántott.
- 12 Úgy érzem, a haragtartás nem visz előre.
- 13 Meg tudom bocsátani saját hibáimat is.
- 14 Töreksem a sérelmek elengedésére.
- 15 Megbocsátás után megkönnyebbülést érzek.
- 16 Képes vagyok különválasztani a személyt a tettétől.
- 17 El tudok engedni haragot régi események miatt.
- 18 Megbocsátani számomra erőforrás.
- 19 A megbocsátás segít előrehaladni.
- 20 Könnyebben lépek tovább, ha meg tudok bocsátani.

- 21 Nehéz a jelen pillanatra koncentrálnom.
- 22 Sokszor elfelejtem élvezni a jelenet.
- 23 Tudatosan igyekszem jelen lenni a mindennapokban.
- 24 Élvezem a pillanat apró örömeit.
- 25 Könnyen elmerülök a mindennapi tevékenységeimben.
- 26 Gyakran a múltban vagy a jövőben kalandoznak a gondolataim.
- 27 Megélem a jelen eseményeit ítélkezés nélkül.
- 28 Nehéz lelassítanom és a jelenben lennem.
- 29 Értékelem az itt és most pillanatait.
- 30 A jelenre figyelve kiegyensúlyozottabb vagyok.
- 31 Világos célokat tűzök ki magam elé.
- 32 Tudom, mit szeretnék elérni a következő években.
- 33 Konkrét terveim vannak a jövőre.
- 34 A céljaim motiválnak a mindennapokban.
- 35 El tudom képzelni a kívánt jövőmet.

- 36 Reális terveket készítek a jövőre.
- 37 Van, amiért lelkesedéssel dolgozom.
- 38 A jövőbe tekintve motivált vagyok.
- 39 Fontos számomra, hogy irányt szabjak az életemnek.
- 40 A céljaimhoz lépéseket is teszek.
- 41 Hiszem, hogy a jövőm lehet jobb, mint a múltam.
- 42 Pozitív várakozással tekintek a jövőbe.
- 43 Optimista vagyok a lehetőségeimmel kapcsolatban.
- 44 Hiszek benne, hogy jó dolgok várnak rám.
- 45 A nehézségek ellenére is van reményem.
- 46 Általában derűlátó vagyok.
- 47 A jövőt inkább lehetőségként, mint fenyegetésként látom.
- 48 A remény segít átlendülni a nehézségeken.
- 49 Úgy érzem, képes vagyok jobb jövőt teremteni.
- 50 Bizakodóan tekintek az előttem álló időszakra.

Kiértékelés

Összesítsd az egyes kérdések pontszámait!

Minimum: 50 pont – Maximum: 250 pont.

- **50–100:** Erős múltba ragadás, a jövőorientáltság hiánya.
- **101–150:** Közepes szint, bizonyos területeken van jövőorientáció, máshol múltba ragadás.
- **151–200:** Fejlett jövőorientáció, kiegyensúlyozott működés, a múlt kevésbé gátló.
- **201–250:** Nagyfokú jövőorientáltság, a múlt elengedése és pozitív jövőkép.



Amennyiben úgy érzed, szeretnél többet tudni, akkor kérj részletes elemzést, konzultációt és fejlesztési tervet tőlem!
(Ára: 30.000 Ft)

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK