



SPRITUALITÁS KÉRDŐÍVEK

Spirituális vagyok vagy irreális?

DR. VÁRADI ÉVA

SPRITUALITÁS 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.

Önismereti tesztheink célja, hogy segítsenek jobban megérteni belső világodat, erőforrásaidat és fejlődési lehetőségeidet.

Mindegyik teszt 50 kérdésből áll, egyszerű 1–5-ig terjedő skálán mér, és közérthető értékelést ad. Nem diagnózis, hanem iránytű az önismerethez és a fejlődéshez.

Ezek a tesztek irányt mutatnak: hol vagy erős, és hol van lehetőséged fejlődni. Ha úgy érzed, az eredmények után további támogatásra van szükséged, coaching ülések során közösen dolgozhatunk azon, hogy megtaláld a számodra legjobb utat.

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.



SPIRITUÁLIS VAGYOK VAGY IRREÁLIS?



A kérdőív azt méri fel, mennyire tudsz egyensúlyt tartani a spirituális élmények, az intuíció, a realitásérzék, a képzelőerő és a mindennapi működés között.

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 érzem, hogy van valami nálam nagyobb erő, amihez kapcsolódom. | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Imában, meditációban vagy természetben gyakran megtapasztalom a transzcendens jelenlétét. | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Spirituális élményeim segítenek megnyugodni a hétköznapiakban. | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Időnként megélem, hogy minden élővel egységben vagyok. | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Hiszem, hogy a szeretet a legnagyobb teremtő erő. | <input type="checkbox"/> |

- 6 Spirituális tapasztalataim gyakran adnak erőt a nehézségekben.
- 7 Nyitott vagyok más vallások és hitrendszerek értékeire.
- 8 Kapcsolatom a spiritualitással kiegyensúlyozott.
- 9 Gyakran hallgatok a belső megérzéseimre.
- 10 Sokszor érzem, hogy „belülről” jön a válasz egy kérdésemre.
- 11 Néha összekeverem a vágyat az intuícióval.
- 12 Tapasztaltam, hogy belső megérzésem helyesnek bizonyult.
- 13 Megérzéseim segítenek eligazodni emberi kapcsolataimban.
- 14 Inkább az intuíciómra hallgatok, mint a racionális érvekre.
- 15 Néha túlzottan is bízom a sugallatokban.
- 16 Képes vagyok megkülönböztetni belső hangot és fantáziát.
- 17 Ha hallok egy spirituális tanítást, megvizsgálom, mennyire állja meg a helyét.
- 18 Néha túl gyorsan hiszek a „csodás” történetekben.
- 19 Meg tudom különböztetni a hiteles tapasztalatot az önámítástól.
- 20 Nem dőlök be könnyen minden spirituális „gurunak”.

- 21 Néha hajlamos vagyok túl misztikus jelentést tulajdonítani hétköznapi eseményeknek.
- 22 Földhözragadt is tudok maradni spirituális élményeim közben.
- 23 Földhözragadt is tudok maradni spirituális élményeim közben.
- 24 Néha félek attól, hogy elveszíthetem a hitemet.
- 25 Élénk képzelőerőm van.
- 26 Néha nehéz megkülönböztetnem a képzeletet a valóságtól.
- 27 Fantáziáim gyakran adnak kreatív erőt.
- 28 Előfordul, hogy túlságosan beleélem magam spirituális képzelgésekbe.
- 29 Álmaimban gyakran kapok spirituális élményt.
- 30 Képzelőerőm segít a lelki fejlődésemben.
- 31 Hajlamos vagyok túl nagy jelentőséget tulajdonítani véletlen eseményeknek.
- 32 Képzelőerőmet tudatosan is használom (pl. vizualizáció).
- 33 Spirituális tapasztalataim mélyítik emberi kapcsolataimat.
- 34 Néha spirituális élményeim miatt nehéz kapcsolódnom a hétköznapi emberekhez.
- 35 Képes vagyok együttérezni mások hitével, akkor is, ha különbözik az enyémtől.

- 36 A spiritualitásom segít, hogy elfogadóbb legyek másokkal.
- 37 Néha úgy érzem, „különlegesebb” vagyok másoknál a spirituális élményeim miatt.
- 38 Szívesen megosztom spirituális tapasztalataimat másokkal, de tiszteletben tartom, ha nem nyitottak rá.
- 39 A spiritualitásom inkább összeköt másokkal, mint elválaszt.
- 40 Néha elmagányosodást érzek a spirituális utam miatt.
- 41 Spirituális élményeim után vissza tudok térni a hétköznapi életbe.
- 42 Néha nehézséget okoz „két lábbal a földön” maradni.
- 43 Képes vagyok egyszerre spirituális és gyakorlati módon élni.
- 44 Spirituális tapasztalataim segítenek a mindennapi döntéseimben.
- 45 Előfordul, hogy a spiritualitás miatt halogatok gyakorlati feladatokat.
- 46 Az életben való siker és a spiritualitás nálam nem ellentét.
- 47 Spirituális élményeim inspirálnak a cselekvésre.
- 48 Néha inkább „elmenekülök” a spiritualitásba a valóság elől.
- 49 Tudatosan keresem az egyensúlyt spiritualitás és racionalitás között.
- 50 Úgy érzem, hogy spiritualitásom erősíti belső stabilitásomat.

Kiértékelés

Összesítsd az egyes kérdések pontszámait!

Minimum: 50 pont – Maximum: 250 pont.

- **50–120 pont:** Földelt és kiegyensúlyozott. Spirituális élmények, de erős realitásérzék.
- **121–180 pont:** Erősen spirituális, jó egyensúlyban, de érdemes figyelni, mikor fantázia, mikor intuíció.
- **181–250 pont:** Hajlam irreális gondolkodásra vagy túlzott képzelgésre. Hasznos lehet földelő gyakorlatok, racionális önreflexió, közösségi visszajelzés.



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

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK