



SPRITUALITÁS KÉRDŐÍVEK

# Hitrendszer stabilitás

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.



# HITRENDSZER STABILITÁS



Ez a teszt azt vizsgálja, mennyire koherens, stabil és támogató a belső hited, világnézeted, spirituális rendszered – legyen az vallásos, spirituális vagy személyes meggyőződés.

**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 Hiszem, hogy az életemnek van magasabb értelme.
- 2 Gyakran kételkedem abban, hogy az életemnek célja van.
- 3 Bízom abban, hogy egy nálam nagyobb erő vezet.
- 4 Nehéz hittel fordulnom az ismeretlen felé.
- 5 Hiszem, hogy a nehézségek is valamiért történnek.

- 6 Könnyen elveszítem a hitemet, ha rossz dolgok történnek.
- 7 Hitem erőt ad a mindennapokhoz.
- 8 Sokszor inkább félelemből hiszek, mint bizalomból.
- 9 Hitrendszerem belső békét ad.
- 10 Néha ellentmondásokat látok a saját hitemben.
- 11 Világnézetem következetes és összefüggő.
- 12 Nehézséget okoz számomra, ha különböző hitek ütköznek bennem.
- 13 Hitem harmóniát teremt bennem.
- 14 Sokszor zavarban vagyok, mit is higgyek.
- 15 Hitem segít, hogy tisztán lássam a döntéseimet.
- 16 Néha több hitrendszert próbálok egyszerre követni.
- 17 Nyitott vagyok arra, hogy hitem fejlődjön az élet során.
- 18 Hajlamos vagyok mereven ragaszkodni ahhoz, amit egyszer elfogadtam.
- 19 Új tapasztalatok hatására hajlandó vagyok átértékelni hitemet.
- 20 Néha elbizonytalanítanak az ellentmondó spirituális tanítások.

- 21 Hiszem, hogy a hitnek is van fejlődési íve.
- 22 Néha túl könnyen változtatok hiten vagy világnézetem.
- 23 Tudom integrálni a kételyeket a hitembe.
- 24 Néha félek attól, hogy elveszíthetem a hitemet.
- 25 Nehézségek idején a hitem kapaszkodót jelent.
- 26 Stresszben gyakran elbizonytalanodom a hitemben.
- 27 Hitem segít túlélni a nehéz időszakokat.
- 28 Néha a fájdalom miatt úgy érzem, nincs értelme hinni.
- 29 Hitem reményt ad a jövőre.
- 30 Gyakran megkérdőjelezem, miért enged meg a világ szenvedést.
- 31 Krízisek után a hitem erősebbé válik.
- 32 Néha a hit helyett inkább a rációra hagyatkozom.
- 33 Hitem gazdagítja a kapcsolataimat.
- 34 Gyakran vitába keveredem másokkal a hit miatt.
- 35 Elfogadom, ha valaki másképp hisz, mint én.

- 36 Néha lenézem azokat, akiknek nincs hitük.
- 37 Hitem segít, hogy türelmesebb és elfogadóbb legyek másokkal.
- 38 Nehéz nekem megérteni a teljesen más világnézetet.
- 39 Szívesen megosztom másokkal, amiben hiszek.
- 40 Néha szégyellem kimondani, hogy miben hiszek.
- 41 Hitem irányt ad a mindennapi életemnek.
- 42 Néha teljesen különvállik az, amit hiszek, és az, ahogy élek.
- 43 Döntéseim nagy része összhangban van a hitemmel.
- 44 Sokszor cselekszem a hitem ellenére.
- 45 Hitem segít hosszú távú célokat kitűzni.
- 46 Néha csak elmélet marad, amiben hiszek, tettek nélkül.
- 47 Hitem belső tartást ad a mindennapi kihívásokban.
- 48 Néha úgy érzem, a hitem nem elég erős, hogy irányt mutasson.
- 49 Hitem összhangban van az életutammal.
- 50 Úgy érzem, hitem stabil alapot jelent a jövőmben.

# Kiértékelés

**Összesítsd az egyes kérdések pontszámait!**

Minimum: 50 pont – Maximum: 250 pont.

- **50–120 pont:** Hitrendszered ingadozó, gyakran kételyek és bizonytalanság jellemzik. Ez természetes fejlődési állapot, érdemes mélyebb önreflexiót, párbeszédet, belső munkát végezni.
- **121–180 pont:** Részben stabil hit. Bizonyos helyzetekben erős kapaszkodót ad, máskor elbizonytalanodsz. Fejlesztési lehetőség: a kételyek integrálása és a hit gyakorlati megélése.
- **181–250 pont:** Stabil, koherens és életedet támogató hitrendszer. Belső erőt és békét ad, krízisekben is tart. Ez az alap segíthet másokat is inspirálni.



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

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK