



SPRITUALITÁS KÉRDŐÍVEK

Mennyire vagyok Jelen? (Mindfulness-index)

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.



MENNYIRE VAGYOK JELEN? (MINDFULNESS-INDEX)



Ez a kérdőív a **jelenlét, figyelem, tudatosság és elfogadás** szintjét méri – vagyis azt, mennyire tudsz a „mostban” maradni, anélkül, hogy túlzottan a múltban vagy jövőben ragadnál.

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 | Könnyen elkalandozik a figyelmem a jelenből. | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Tudatosan figyelek arra, amit éppen csinálok. | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Gyakran automatikusan végzem a feladataimat, anélkül hogy észrevenném. | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Jelen tudok lenni egy beszélgetésben teljes figyelemmel. | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Sokszor a múlton vagy a jövőn jár az eszem, nem a jelenen. | <input type="checkbox"/> |

- 6 Tudatosan észreveszem a körülöttem lévő apró részleteket.
- 7 Gyakran „robotpilótán” működöm.
- 8 Érzem, amikor igazán jelen vagyok egy pillanatban.
- 9 Figyelek a testem jelzéseire (pl. feszültség, ellazultság).
- 10 Nehezen veszem észre, ha feszült vagyok.
- 11 Tudatosan szoktam figyelni a légzésemre.
- 12 Sokszor észre sem veszem, hogy feszült izmokkal ülök.
- 13 Jelen vagyok a testérzeteimben séta vagy mozgás közben.
- 14 Csak akkor figyelek a testemre, ha fájdalmat érzek.
- 15 Tudatosan figyelem, hogyan változnak a testi érzeteim.
- 16 Néha teljesen elfelejtem, hogy van testem, amíg valami fel nem hívja rá a figyelmemet.
- 17 Tudatosan észreveszem, milyen érzések vannak bennem.
- 18 Gyakran sodornak el az érzelmeim.
- 19 Tudom figyelni a gondolataimat anélkül, hogy elhinném őket.
- 20 Sokszor teljesen beleveszek a gondolataimba.

- 21 Érzelmeimet meg tudom figyelni ítékezés nélkül.
- 22 Néha észre sem veszem, hogy dühös vagyok, amíg ki nem tör belőlem.
- 23 Képes vagyok teret adni az érzéseimnek anélkül, hogy elnyomnám őket.
- 24 Gyakran automatikusan reagálok, ahelyett hogy tudatosan választanék.
- 25 Elfogadom, ami bennem és körülöttem történik.
- 26 Hajlamos vagyok önmagamot kritizálni.
- 27 Meg tudom figyelni a kellemetlen dolgokat anélkül, hogy elutasítanám őket.
- 28 Gyakran harcolok a valóság ellen.
- 29 Elfogadással fordulok a saját hibáim felé.
- 30 Nehezen fogadom el, ha valami nem úgy történik, ahogy szeretném.
- 31 Meg tudom engedni a dolgoknak, hogy olyanok legyenek, amilyenek.
- 32 Gyakran ítélek mások felett anélkül, hogy észrevenném.
- 33 Könnyen megőrzöm a nyugalmamat stresszes helyzetben.
- 34 Gyakran rohanok, anélkül hogy észrevenném, mit csinálok.
- 35 Jelen tudok maradni még feszített tempóban is.

- 36 Sokszor kapkodok, és nem figyelek oda igazán a pillanatra.
- 37 Tudatosan lassítok, ha túl gyorsan élek.
- 38 Nehéz nyugodtnak maradnom, amikor sűrű az idő.
- 39 Jelen tudok maradni akkor is, ha több feladat között kell váltanom.
- 40 Sokszor érzem úgy, hogy csak „túlélni” próbálok a napot.
- 41 Teljes figyelemmel hallgatok másokat, amikor beszélnek hozzám.
- 42 Sokszor a válaszon gondolkodom, mielőtt a másik befejezné a mondandóját.
- 43 Tudatosan figyelek a másik ember érzéseire.
- 44 Hajlamos vagyok fél szemmel a telefonra, fél szemmel a beszélgetőtársra figyelni.
- 45 Jelenlétem mélyíti a kapcsolataimat.
- 46 Sokszor automatikus udvariassággal reagálok, anélkül hogy valóban figyelnék.
- 47 Tudatosan gyakorlom, hogy jelen legyek másokkal.
- 48 Nehéz hosszabb ideig figyelni valakire ítékezés nélkül.
- 49 Érzem, hogy a teljes jelenlét erősíti az intimitást a kapcsolataimban.
- 50 Jelenlétem inspiráló mások számára.

Kiértékelés

Összesítsd az egyes kérdések pontszámait!

Minimum: 50 pont – Maximum: 250 pont.

- **50–120 pont:** Jelenléted gyenge, gyakran múlton vagy jövőn rágódsz, automatikusan reagálsz. Fejlesztési lehetőség: alap mindfulness-gyakorlatok (légzésfigyelés, test-szkennelés, lassítás).
- **121–180 pont:** Közepes jelenlét. Időnként tudatos vagy, de gyakran kizökkentenek gondolatok vagy érzelmek. Fejlesztési lehetőség: rendszeres mindfulness-gyakorlás, figyelem a kapcsolatokban.
- **181–250 pont:** Magas szintű tudatos jelenlét. Képes vagy figyelmet, elfogadást és nyugalmat hozni önmagadba és kapcsolataidba. Ezt akár mások tanításában, segítségével is hasznosíthatod.



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

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK