

# TEST – Jak velké je vaše sebevědomí?

## Pokyny k vyplnění testu:

Volte odpovědi, které se budou co nejvíce blížit vašim emočním reakcím.

- 1) Jste v cizí zemi, jejíž jazyk a kulturu sotva znáte. Chcete si koupit avokádo, jehněčí kotletu a lahev vína. Co uděláte?
  - a. Vyhledáte si správné výrazy ve slovníku a konverzační příručce.;
  - b. Požádáte o příslušné zboží ve vaší mateřštině, a budete předpokládat, že se najde někdo, kdo vám pomůže, komunikovat v cizím jazyce.
  - c. Pokusíte se domluvit v jazyce hostitelské země, přičemž použijete i pantomimu a zvuky zvířátek ze statku.
  
- 2) Procházíte místností a z jednoho rohu uslyšíte uštěpačný smích. Co uděláte?
  - a. Vzdorně se zamračíte.
  - b. Zkontrolujete své oblečení a pospíšíte si se někam ztratit.
  - c. Vytáhnete se do své plné výšky a smějícím se lidem věnujete široký úsměv.
  
- 3) Jaké výrazy nejlépe vystihují vaši náladu za časného rána?
  - a. Nedůtklivý, netrpělivý.
  - b. Povzbudivý a v radostném rozpoložení.
  - c. Poklidný a cílevědomý.
  
- 4) Když si objednáváte oblečení, chcete:
  - a. Menší velikost, než je vaše současná, protože máte v úmyslu zhubnout;
  - b. Svou aktuální velikost;
  - c. Větší, abyste měli do čeho dorůst.
  
- 5) V případě nevěry vašeho partnera, vaší partnerky:
  - a. Byste získali pocit, že máte nedostačující kvality.
  - b. By tak vyšly najevo jeho/její nedostatečné kvality.
  - c. By šlo o smutný doklad toho, že váš vztah není dostatečně kvalitní.

- 6) Chystáte se vejít do místnosti plné lidí, kteří si spolu povídají. Jak k tomu přistoupíte?
- a. Rozhodnete se, že se nepozorovaně vplížíte dovnitř a stáhnete se někam do kouta, kde vyčkáte, dokud nezahlednete nějakou známou tvář.
  - b. Uklidníte sami sebe, že jste právě tak bystří a sympatičtí jako kdokoli jiný v místnosti.
  - c. Není to pro vás sebemenší problém. Pár drinků a vezmete večírek útokem.
- 7) Člověk, kterého znáte, ignoruje váš pozdrav a projde kolem vás bez jediného slova i úsměvu. Co uděláte:
- a. Jste přesvědčen, že byl zaujat něčím jiným.
  - b. Urazí vás to, dumáte nad tím a děláte si kolem toho starosti.
  - c. Doženete ho a zeptáte se, co se stalo, a jestli jste snad udělali něco špatného.
- 8) Dvojice v bytě nad vámi se v nočních hodinách oddává hlučnému sexu. Co uděláte?
- a. Vyvolá to vaši nelibost a zabušíte do stropu.
  - b. Přetáhnete si polštář přes hlavu.
  - c. Vzbudíte svého partnera/partnerku a pošeptáte mu/jí, že byste také mohli začít s podobnými zvuky.
- 9) Vánoce jsou:
- a. Peklo na zemi;
  - b. Kouzelný čas;
  - c. Nelehká drahá záležitost, ale stojí to za to.
- 10) Silvestr je:
- a. Peklo na zemi;
  - b. Dobrý důvod pro divoký večírek;
  - c. Dobrý důvod, proč strávit klidný večer doma.
- 11) Ve vztahu nelze tolerovat:
- a. Nedostatek zájmu;
  - b. Nevěru;
  - c. Hádky.
- 12) Šéf vám přidrží dveře, abyste mohli vejít. Co uděláte?
- a. Vstoupíte dovnitř s milým úsměvem.
  - b. Řeknete: „Ne děkuji až po vás.“
  - c. Vstoupíte dovnitř se slovy: „Mockrát vám děkuji.“

### Vyhodnocení:

Číslo otázky	Odpověď A	Odpověď B	Odpověď C	Skóre
1.	2	3	1	
2.	3	2	1	
3.	3	2	1	
4.	3	1	2	
5.	2	3	1	
6.	2	1	3	
7.	1	2	3	
8.	3	2	1	
9.	3	2	1	
10.	2	3	1	
11.	1	2	3	
12.	1	3	2	

### **12 – 19 bodů**

Podle všeho jste docílili rovnováhy mezi sebeláskou a sebeuvědoměním, mezi jistotou a zkoumáním vlastního nitra. Nemáte přehnané sebevědomí, takže jste se nezbavili vnímavosti a citlivosti vůči ostatním. Jste houževnatí, ale přesto ohleduplní, a jste dobře vybaveni k tomu, abyste přežili emoční zmatky, neboť dokážete komunikovat se svým vnitřním já.

### **20 – 27 bodů**

Vaše bojácnost je vám překážkou, vaše pochybnosti a nedůvěra v sebe sama jsou naučeným reflexem, který vám brání ve vytváření emočně inteligentních komunikačních odpovědí. Potřebujete si připomínat, že je mnoho lidí, kteří by mohli mít užitek z vašich dobrých způsobů. Je třeba, abyste přikládali váhu svým mnohým úspěchům, svému štěstí. Potřebujete vnímat, že existuje spousta lidí slabších, méně inteligentních, méně šťastných a méně atraktivních, než jste vy. Je třeba, abyste trénovali svou emoční inteligenci tak, aby vás dovedla k převzetí odpovědnosti a

k vytváření pozitivního přínosu vašemu okolí, společnosti kolem vás – i vám samotným. Jestliže je vaše nedostatečné vnímání vlastní hodnoty důsledkem neuznalého partnera nebo rodiny, vzhlédněte do vnějšího světa a začněte uplatňovat svou emoční inteligenci.

### **28 – 36 bodů**

Vnášíte do společnosti život, jste duší každého večírku. Jste sebejistí, umínění, možná i nedůtkliví. Překypujete temperamentem, dokážete si udělat legraci i sami ze sebe, ale máme určité podezření, opravdu si všímáte ostatních lidí? Domníváte se, že jejich city nějakým způsobem souvisejí s těmi vašimi? Naprogramovali jste sami sebe k tomu, abyste téměř za všech okolností reagovali sebejistě a spolehlivě, ale je čas, abyste vzali v úvahu i své vlastní slabosti a chyby, jakkoli dobře zamaskované, a uvedli je do vztahu se slabostmi a chybami druhých.