

TEST AUTENTIČNOSTI

Uvek važi Uglavnom važi Uglavnom važi Uvek važi
 opis levo (1) opis levo (2) opis desno (3) opis desno (4)

1. Motiviše me potreba da zadovoljim autoritet i dobijem priznanje od drugih.					Motivišu me unutrašnji faktori, kao što je osećaj misije u životu i iskreno razmišljanje o sebi.
2. Pridržavam se naređenja iz straha od neodobravanja.					Izbore pravim na osnovu svog najboljeg interesa.
3. Nedostaje mi inicijativa. Nemam dovoljno samopouzdanja da bih funkcionisao/la bez nekoga ko izdaje naređenja.					Imam dovoljno samopouzdanja da mogu dobro da funkcionišem kada sam/a donosim odluke.
4. Moje samopoštovanje zasniva se na onome što drugi misle o meni i očajnički mi je potrebno priznanje.					Moje samopoštovanje je definisano iznutra, sa odobravanjem ili bez njega.
5. Teško mi je da uvidim vezu između ličnog ponašanja i posledica, bez pomoći drugih.					U stanju sam da uvidim vezu između ličnog ponašanja i posledica.
6. Teško mi je da pravim izbore, zasnovane na ličnim prioritetima.					U stanju sam da pravim izbore, zasnovane na ličnim prioritetima.

7. Imam osećaj zavisnosti i straha.					Imam osećaj samopouzdanja i snage.
8. Izbegavam da se bavim unutrašnjim osećanjima.					Težim unutrašnjoj spoznaji.
9. Popustljiv/a sam prema drugima.					Spreman/a sam na saradnju sa drugima.
10. Orijentisan/a sam na izbegavanje kazne.					Orijentisan/a sam na dostizanje samoispunjenja.
11. Nelagodno se osećam, znajući šta sve ljudi očekuju od mene.					Obično sam samouveren/a u društvu drugih ljudi.
12. Uglavnom sam uplašen/a.					Uglavnom sam zadovoljan/a sobom.
13. Uglavnom se osećam izgubljeno.					Moj život ima svrhu.
14. Stalno imam osećaj kao da ne pripadam ovde.					Blizak/a sam sa ljudima.
15. Mrzim da donosim odluke.					Uživam u donošenju odluka.
16. Najčešće mrzim sebe.					Divim se sebi.
17. Ne umem da praštam sebi.					Pravim greške, ali izvlačim pouke iz njih.
18. Često kažem sebi da sam glup/a, kreten i sl.					Iskreno i objektivno pohvalim sebe.

19. Osećam se kao gubitnik.					Ja sam pobednik.
20. Još uvek u glavi čujem sve što su mi govorili roditelji.					Davno sam se oslobodio/la sudova svojih roditelja.
21. Plašim se da ću da zabrljam.					Ne mogu da dozvolim da se pesimizam uvuče u moj život.
22. Uvek se pitam da li me drugi ocenjuju.					Stalo mi je do toga da zadovoljim sopstvene, a ne kriterijume drugih.
23. Često se pitam zašto je i pored tolikog truda teško dobiti od života ono što želiš.					Lako mi je da od života dobijem ono što želim zato što se usredsređujem na pravi način.
24. Kada sam sam/a, zatičem sebe kako zurim u prazno i osećam se daleko od svih.					Kada sam sam/a, uživam u vremenu provedenom u svom prostoru.
25. Kada ne mogu da spavam, pitam se kako ću da izguram naredni dan.					Kada ne mogu da spavam, puštam svoj um da bude kreativan, znajući da će naredni dan da bude uzbudljiv i plodonosan.
26. Mislim da nada i radost uvek ustuknu pred zamornim, mehaničkim otaljavanjem života.					Mislim da je lako doživeti nadu i radost.

27. Često mi je teško da se pokrenem i uključim se u igru.					Ne pada mi nimalo teško da otpočnem novi projekt.
28. Često me muči to što su drugi uspešni, a ja nisam.					Nije mi teško da razumem zašto su drugi uspešni.
29. Obično sam u kandžama depresije i zebnje.					Obično sam srećan/a i pun nade.
30. Često sam frustriran/a i najradije bih sve batalio/la i vrisnuo/la.					Mogu da izađem na kraj sa frustracijom.
31. Često se pitam zašto nikad nisam bio/la šef i cenjen/a kao lider.					Često sam šef i cenjen/a sam.
32. Borim se da shvatim zašto je moj brak (veza) težak ili zašto su moja deca loše prilagođena					Moj porodični život (veza) je moja oaza sigurnosti i utehe.
33. Želim da pobegnem od sveta, pogotovo kada stignu računi.					Nalazim da je život zabavan, a računi su samo njegov mali deo.
34. Osećam da živim život pod tuđom maskom, a ne svoj sopstveni.					Živim svoj život.
35. Život mi se smučio.					Moj život je lep i uzbudljiv.

36. Kad počnem novi posao, dijetu ili slično, odmahnem glavom, jer znam da verovatno neću uspeti.					Radujem se svim novim izazovima, znajući da uvek postoji mogućnost da uspem.
37. Došao/la sam do zaključka da živim život kakav nisam zamišljao/la, ni želeo/la.					Živim svoj život, svoju svrhu.
38. Ovakav kakav je ispao, moj život me ispunjava gorčinom.					Nisam ogorčen/a, već mi je milo što sam sam/a osmislio/la svoj život, kakav god da je ispao.

Bodovanje: Svaki x u prvoj koloni nosi 1, u drugoj koloni 2, u trećoj 3, a u četvrtoj 4 poena. Saberite svoje poene. Krajnji zbir može da iznosi između 38 i 142 poena.

Tumačenje testa:

- Zbir 38—70: Ozbiljno ste razdvojeni od svoje autentične ličnosti. Morate da se zapitate koliki deo svog života uistinu želite. Daleko ste od sebe i živite izvitoperenu verziju svoje stvarne sopstvenosti. Moguće je da uopšte nemate ideju da u vama leži neka druga, mnogo bolja potencijalna ličnost i da vaš život ne mora da bude takav kakav je.
- Zbir 71—110: Uglavnom delujete iz koncepta fiktivne ličnosti — izvitoperene verzije onoga što vi stvarno jeste. Verovatno ste često zbunjeni u pogledu toga šta bi trebalo da radite u bilo kom trenutku ili kako da najbolje iskoristite svoje vreme. Možda osećate da ste isključeni iz sopstvenog života, da on nekako prolazi pored vas. Vi ste na nezgodnoj ivici između toga da ste možda svesni da živite svoje fiktivno *ja*, i da život ne mora biti takav, ali se u isto vreme bojite odgovornosti koju nosi unutrašnja promena.
- Zbir 111—129: Vaša predstava o sebi delimično je iskrivljena u fiktivnu verziju. Možda se bojite da budete potpuno *vi*, zbog moći koju svet ima nad vama, ali ste svesni i možda očajnički želite da udovoljavate svojoj autentičnosti. Problem je u tome što osoba sa ovakvim rezultatom često ume da izneveri sebe onda kada je izazov isuviše velik.

- Zbir 139—142: Vi ste osoba koja je dovoljno srećna da živi svoje autentično *ja*. Imate jasnu ideju o svojoj autentičnoj ličnosti i onome što želite od života. U najtežim trenucima, osoba sa ovakvim rezultatom se prirodno okreće sebi, tako da ciljevi ostaju jasni i dosledni.

TEST PODUDARNOSTI

1. Zaokružite sve reči za koje mislite da opisuju idealnu osobu, kakva biste želeli da budete, osobu za koju verujete da je vaš pun potencijal.

<i>zgodna</i>	<i>privlačna</i>	<i>lepa</i>	<i>slatka</i>	<i>prijatnog izgleda</i>	<i>atraktivna</i>	<i>kul</i>	<i>ljubazna</i>
<i>duhovna</i>	<i>mudra</i>	<i>fina</i>	<i>prijateljski raspoložena</i>	<i>verna</i>	<i>lider</i>	<i>snažna</i>	<i>dobra</i>
<i>pruža podršku</i>	<i>moralna</i>	<i>principijelna</i>	<i>poštena</i>	<i>pristojna</i>	<i>topla</i>	<i>nežna</i>	<i>brižna</i>
<i>sposobna da voli</i>	<i>srdačna</i>	<i>otvorena</i>	<i>blagonaklona</i>	<i>usrdna</i>	<i>gostoljubiva</i>	<i>ljupka</i>	<i>vedra</i>
<i>strastvena</i>	<i>žestoke naravi</i>	<i>entuzijastična</i>	<i>revnosna</i>	<i>arogantna</i>	<i>humana</i>	<i>egocentrična</i>	<i>altruistična</i>
<i>saosećajna</i>	<i>nesebična</i>	<i>filantrop</i>	<i>pametna</i>	<i>zavisna</i>	<i>blaga</i>	<i>obzirna</i>	<i>sklona dominaciji</i>
<i>pokorna</i>	<i>samosvojna</i>	<i>kreativna</i>	<i>sažaljiva</i>	<i>samodovoljna</i>	<i>povučena</i>	<i>slobodna</i>	<i>konvencionalna</i>
<i>objektivna</i>	<i>elegantna</i>	<i>bistra</i>	<i>ima ukusa</i>	<i>inteligentna</i>	<i>brza</i>	<i>šarmanтна</i>	<i>uredna</i>
<i>otmena</i>	<i>misaona</i>	<i>pažljiva</i>	<i>predusretljiva</i>	<i>oprezna</i>	<i>predostrožna</i>	<i>pouzdana</i>	<i>nadahnutа</i>
<i>inventivna</i>	<i>dovrtljiva</i>	<i>ingeniozna</i>	<i>produktivna</i>	<i>uzbudljiva</i>	<i>energična</i>	<i>živahna</i>	<i>puna života</i>
<i>aktivna</i>	<i>radosna</i>	<i>blažena</i>	<i>zadovoljna</i>	<i>ekstatična</i>	<i>vesela</i>	<i>razumna</i>	<i>prirodna</i>
<i>inspirativna</i>	<i>ponosna</i>	<i>pristupačna</i>	<i>racionalna</i>	<i>osećajna</i>	<i>normalna</i>	<i>celovita</i>	<i>sposobna</i>
<i>spokojna</i>	<i>iskrena</i>	<i>spremna da daje</i>	<i>dobar vaspitač</i>	<i>uspešna</i>	<i>potpuna</i>	<i>savršena</i>	<i>nepodeljena</i>
<i>rešena da uspe</i>	<i>lafčina</i>	<i>ispunjena</i>	<i>skromna</i>	<i>nepretenciozna</i>	<i>srećna</i>	<i>zadovoljna sobom</i>	<i>opuštena</i>

<i>neusiljena</i>	<i>umešna</i>	<i>spretna</i>	<i>vešta</i>	<i>stručna</i>	<i>iskusna</i>	<i>dobrostojeća</i>	<i>bogata</i>
<i>prosperitetna</i>	<i>prelepa</i>	<i>dragocena</i>	<i>plodonosna</i>	<i>moćna</i>	<i>duboka</i>	<i>plodna</i>	<i>puna razumevanja</i>
<i>dinamična</i>	<i>korisna</i>	<i>od pomoći</i>	<i>konstruktivna</i>	<i>blagotvorna</i>	<i>pozitivna</i>	<i>funkcionalna</i>	<i>vredna truda</i>

Prebrojte broj reči koje ste zaokružili na ovom spisku i zapišite taj broj. Taj broj ćemo zvati zbirom totalnog potencijala. Vaš zbir totalnog potencijala je: _____

2. Pogledajte ponovo isti spisak i zaokružite reči za koje mislite da vas opisuju onakve kakvi ste sad.

<i>zgodna</i>	<i>privlačna</i>	<i>lepa</i>	<i>slatka</i>	<i>prijatnog izgleda</i>	<i>atraktivna</i>	<i>kul</i>	<i>ljubazna</i>
<i>duhovna</i>	<i>mudra</i>	<i>fina</i>	<i>prijateljski raspoložena</i>	<i>verna</i>	<i>lider</i>	<i>snažna</i>	<i>dobra</i>
<i>pruža podršku</i>	<i>moralna</i>	<i>principijelna</i>	<i>poštena</i>	<i>pristojna</i>	<i>topla</i>	<i>nežna</i>	<i>brižna</i>
<i>sposobna da voli</i>	<i>srdačna</i>	<i>otvorena</i>	<i>blagonaklona</i>	<i>usrdna</i>	<i>gostoljubiva</i>	<i>ljupka</i>	<i>vedra</i>
<i>strastvena</i>	<i>žestoke naravi</i>	<i>entuzijastična</i>	<i>revnosna</i>	<i>arogantna</i>	<i>humana</i>	<i>egocentrična</i>	<i>altruistična</i>
<i>saosećajna</i>	<i>nesebična</i>	<i>filantrop</i>	<i>pametna</i>	<i>zavisna</i>	<i>blaga</i>	<i>obzirna</i>	<i>sklona dominaciji</i>
<i>pokorna</i>	<i>samosvojna</i>	<i>kreativna</i>	<i>sažaljiva</i>	<i>samodovoljna</i>	<i>povučena</i>	<i>slobodna</i>	<i>konvencionalna</i>
<i>objektivna</i>	<i>elegantna</i>	<i>bistra</i>	<i>ima ukusa</i>	<i>inteligentna</i>	<i>brza</i>	<i>šarmantna</i>	<i>uredna</i>
<i>otmena</i>	<i>misaona</i>	<i>pažljiva</i>	<i>predusretljiva</i>	<i>oprezna</i>	<i>predostrožna</i>	<i>pouzdana</i>	<i>nadahnuti</i>
<i>inventivna</i>	<i>dovrtljiva</i>	<i>ingeniozna</i>	<i>produktivna</i>	<i>uzbudljiva</i>	<i>energična</i>	<i>živahna</i>	<i>puna života</i>
<i>aktivna</i>	<i>radosna</i>	<i>blažena</i>	<i>zadovoljna</i>	<i>ekstatična</i>	<i>vesela</i>	<i>razumna</i>	<i>prirodna</i>
<i>inspirativna</i>	<i>ponosna</i>	<i>pristupačna</i>	<i>racionalna</i>	<i>osećajna</i>	<i>normalna</i>	<i>celovita</i>	<i>sposobna</i>

<i>spokojna</i>	<i>iskrena</i>	<i>spremna da daje</i>	<i>dobar vaspitač</i>	<i>uspešna</i>	<i>potpuna</i>	<i>savršena</i>	<i>nepodeljena</i>
<i>rešena da uspe</i>	<i>lafčina</i>	<i>ispunjena</i>	<i>skromna</i>	<i>nepretenciozna</i>	<i>srećna</i>	<i>zadovoljna sobom</i>	<i>opuštena</i>
<i>neusiljena</i>	<i>umešna</i>	<i>spretna</i>	<i>vešta</i>	<i>stručna</i>	<i>iskusna</i>	<i>dobrostojeća</i>	<i>bogata</i>
<i>prosperitetna</i>	<i>prelepa</i>	<i>dragocena</i>	<i>plodonosna</i>	<i>moćna</i>	<i>duboka</i>	<i>plodna</i>	<i>puna razumevanja</i>
<i>dinamična</i>	<i>korisna</i>	<i>od pomoći</i>	<i>konstruktivna</i>	<i>blagotvorna</i>	<i>pozitivna</i>	<i>funkcionalna</i>	<i>vredna truda</i>

Sada prebrojte reči koje ste zaokružili u ovom spisku. To ćete nazvati zbirom aktuelne ličnosti. Vaš zbir aktuelne ličnosti je: _____

Da biste izračunali procenat podudarnosti između vaših potencijala autentične ličnosti i aktuelne ličnosti, podelite zbir aktuelne ličnosti sa zbirom totalnog potencijala, pa onda broj koji ste dobili pomnožite sa 100 (*primer: ako je vaš zbir aktuelne ličnosti 90, a zbir totalnog potencijala 120 onda je $90:120=0,75$; $0,75 \times 100=75$, dakle, podudarnost između vašeg potencijala i aktuelne ličnosti je 75%*).

Tumačenje: Cilj ovog testa bio je da pokaže razliku između ličnosti kroz koju živite sada i onoga što su vaši potencijali, vaš ideal sebe. Ideal sebe nije fikcija. On se oslanja na prepoznavanje potencijala koji leže sputani u vama.

- 90—100%: Ovaj procenat govori o tome da vi uglavnom delujete iz svog punog potencijala, nalazeći sreću i radost u sebi. Ispunjavate svoju misiju onako kako je vi sagledavate i vrlo verovatno imate dobro mentalno zdravlje.
- 75—90%: Ako se vaš procenat podudarnosti nalazi u ovom rasponu procenata i vi se nalazite u pozitivnom rasponu življenja doslednog svojoj autentičnoj ličnosti. Izbegli ste ozbiljno oštećenje svoje lične istine i ona je umnogome ostala netaknuta negativnim životnim iskustvima koja su vas snalazila. Posedujete zdrav nivo samopoštovanja koji će vam pomoći da budete uspešni.
- 50—75%: Još uvek ste u pozitivnom rasponu i shvatate neke dobre aspekte svoje istinske ličnosti. Međutim, tu su i neki bitni aspekti vaše autentične ličnosti sa kojima niste baš u dodiru. Negirate neke svoje izrazito jake strane i smatrate da niste dostojni ostvarenja nekih ciljeva. Vrlo verovatno sumnjate u sebe i nedostaje vam samopouzdanje da biste u potpunosti cenili svoj potencijal.

- 35—50%: Ako je vaš procenat podudarnosti u ovom rasponu, znači da ograničavate sebe i koristite samo mali deo svoje istinske ličnosti. Slušate svet koji vam govori ko ste, umesto da se povedete za neizvitoperenom ličnom istinom i predstavom o sebi. Potrebno je mnogo rada.
- 1—35%: Ako je vaš rezultat u ovom rasponu, vi živite svoju fiktivnu ličnost, živite kroz svoje fiktivno *ja*. Vaša lična istina i predstava o sebi ozbiljno su narušeni i izvitopereni. Trošite dragocenu životnu energiju. Vaša snaga zaražena je fiktivnim konceptima, a vaši napori pogrešno usmereni na ciljeve koji nisu vaši.