

YURKOV STÍLUSTEMPERAMENTUM II. teszt

Ez a teszt már nem arról szól, hogy milyen vagy most. Azt az előző tesztben néztük meg. Ez a teszt arról szól, hogy merre tarthatsz.

Kérlek, képzelj el magad nagyjából hat hónap múlva. Úgy, hogy közben minden úgy alakult, ahogy szeretted volna. Nem kellett alkalmazkodnod, nem kellett visszafognod magad, nem kellett megfelelned, nem kellett hozzá külső körülmény, egyszerűen minden olyan, amilyennek szeretnéd. Egyszerűen haladtál, döntöttél, megérkezted bizonyos helyzetekbe.

Nem kell konkrét eseményeket elképzelni. Inkább azt figyeld meg, hogyan érzed magad ebben a jövőbeli állapotban. Milyen a tested, a tempód, a jelenléted. Hogyan mozogsz, hogyan kapcsolódsz, hogyan vagy jelen a világban. És most nézd meg: hogyan érzed magad fél év múlva!

A kérdésekre nincs jó vagy rossz válasz. Nem azt keresem, mi lenne „ideális”, hanem azt, milyen érzésben vagy fél év múlva, amikor minden sikerült. Érdekes ösztönösen válaszolni, nem logikázni, legfőképp ne gondolkozz, a fél év múlvani érzést figyeld!

KIBONTAKOZÁSRA HANGOLVA teszt

Melyik válasz írja le leginkább azt az állapotot, ahogyan 6 hónap múlva jól szeretnéd érezni magad? (Ne gondolkozz a válaszoknál, csak érezd az érzést!)

1. Hat hónap múlva akkor érzed magad jól, ha...

- A) Határozottan irányítod az életed
- B) Szabadon kapcsolódsz és jelen vagy
- C) Nyugalomban és biztonságban vagy
- D) Mélyebb összhangban vagy önmagaddal

2. A tested akkor érzi jól magát, ha...

- A) Erősnek, energikusnak érzed
- B) Könnyűnek, mozgékonyak érzed
- C) Ellazultnak, kényelmesnek érzed
- D) Összeszedettnek, befelé rendezettnek érzed

3. A tempód ideális esetben...

- A) Határozott és lendületes
- B) Változatos és játékos
- C) Egyenletes és nyugodt
- D) Lassabb, elmélyült, szívesen figyelsz befelé

4. Hat hónap múlva azt szeretnéd, hogy mások...

- A) Komolyan vegyenek
- B) Kapcsolódjanak hozzád
- C) Bíznanak benned
- D) Értékeljék az érzékenységedet

5. A mindennapjaidban akkor lennél elégedett, ha...

- A) Haladnának a dolgok
- B) Több öröm és spontaneitás lenne
- C) Kevesebb feszültség lenne
- D) Több belső tisztaságot, megértést és belátást éreznél

6. A ruháidban hat hónap múlva inkább...

- A) Erőt és tartást szeretnél érezni
- B) Könnyedséget és szabadságot
- C) Kényelmet és puhaságot
- D) Mélységet, összehangolt részleteket és finomságot

7. Konfliktushelyzetben ideálisan 6 hónap múlva...

- A) Kiállsz magadért
- B) Megbeszéled és továbblépsz
- C) Megőrzöd a békédet, és egészséges felnőtt módjára beszélsz
- D) Megérted a mélyebb okokat, és együttérzésből tudsz kommunikálni

8. Hat hónap múlva akkor éreznéd magad sikeresnek, ha...

- A) Tudod, mit akarsz, és el is éred
- B) Jól kapcsolódsz másokhoz, és kiáradhatsz
- C) Jól vagy önmagaddal, és a munkáddal, stabilitásban vagy
- D) Összhangban vagy az értékeiddel, szíved és érzéseid szerint dolgozhatsz

9. A megjelenésed akkor lenne igazán jó érzés, ha...

- A) Erőt sugározna
- B) Nyitottságot
- C) Kényelmet de csendes erőt
- D) Nyugalmat és belső békét sugározna

10. Hat hónap múlva a döntéseidben inkább...

- A) Határozottságot szeretnél
- B) Rugalmasságot
- C) Stabil magabiztosságot
- D) Átgondoltságot, belső értékekhez igazodást

11. A jelenléted ideális esetben 6 hónap múlva...

- A) Erőteljes
- B) Kiáradó
- C) Kiegyensúlyozott
- D) Finoman jelenlévő

12. Ha egy szóval kellene leírnod a vágyott állapotodat...

- A) Teremtő
- B) Kibomló
- C) Stabil
- D) Belülről jövően fókuszált

Most számold össze hány darab A, B, C, és D választ adtál! Melyikből van legtöbb? Netán többől is? Netán egyforma az arány? Csak jegyezd meg az eredményt! Nincs jó vagy rossz eredmény? Nézd meg, hogy más lett-e az eredmény, mint az első tesztnél?

- A - kolerikus, (tűz) határozott, teremtő stílusritmus
- B - szangvinikus (levegő) kiáradó stílusritmus
- C - flegmatikus (víz) biztonságra törekvő, stabil stílusritmus
- D - melankólikus (föld) befelé figyelő, mélyülő stílusritmus

Ez a teszt azt mutatja meg, milyen állapot felé húzol most, milyen minőség szeretne nagyobb teret kapni benned a következő időszakban. Előfordulhat, hogy egy temperamentum egyértelműen kiemelkedik, de az is teljesen rendben van, ha kettő közel azonos arányban jelenik meg. Ez nem bizonytalanságot jelent, hanem átmenetet. Egy mozgást két állapot között.

Az is nagyon beszédes, ha a mostani teszt eredménye eltér az első, alapállapotot mérő tesztől (de is természetes, ha nincs eltérés!). Amikor eltérés van az első teszt eredményétől, olyankor gyakran az történik, hogy az, ami eddig működtetett, már nem elég, és valami más szeretne előtérbe kerülni. Ez nem ellentmondás, ez fejlődés, és természetes változás. Az állapotváltás természetes része annak, ahogyan egy nő alakul, érlelődik, új irányokat keres.

Fontos tudni, hogy mind a négy stílustemperamentum folyamatosan jelen van bennünk. Nem egyik vagy másik vagy. Inkább arányokról beszélünk, hangsúlyokról, és ezek az

arányok az élethelyzeteddel együtt változnak. Ezért dolgozunk ebben a kihívásban nem „típusokkal”, hanem állapotokkal. Megfigyeljük, mi működik most, és azt is, mi szeretne kibontakozni.

(A stílustemperamentum tesztek az Enstylement™ önismereti szemléletének részei, nem diagnózisok. Állapot-alapú megfigyelési keretet adnak. A teszt eredményeinek értelmezése a Yurkov 5 napos Stílustemperamentum kihívás szakmai tartalmaival együtt válik teljessé és érthetővé.)