



● WORKBOOK ●

TEST NASTAVENÍ MYSLI

Instrukce:

Odpovězte na každou otázku **ANO/NE**. Reagujte rychle a spontánně, bez dlouhého přemýšlení – první odpověď, která vás napadne, je ta správná. Poté se zastavte u podotázek, které vám pomohou porozumět vašim myšlenkovým vzorcům a objevit nové možnosti.

1. Potřebuji, aby mě druzí často chválili.

ANO / NE

- Jak se cítím, když mě někdo pochválí?
- Jak se cítím, když pochvala nepřijde?
- Odkud obvykle čerpám motivaci?
- Jak by vypadala moje práce, kdybych se spoléhal/a hlavně na vnitřní motivaci?
- Jak si mohu dávat uznání sám/sama sobě?

2. Kritiku snáším těžko.

ANO / NE

- Co se mi obvykle honí hlavou, když slyším kritiku?
- Jaký je rozdíl mezi kritikou a zpětnou vazbou?
- Kdy mi kritika pomohla něco zlepšit?
- Jak poznám, že kritika není o mně, ale o názoru druhého člověka?
- Co bych mohl/a udělat, abych příště využil/a kritiku jako zdroj učení?

3. Dávám přednost osvědčeným postupům před zkoušením nových věcí.

ANO / NE

- Kdy jsem naposledy zkusil/a něco úplně nového?
- Jaký byl výsledek?
- Co mi dává jistotu v osvědčených postupech?
- V jakých oblastech si mohu dovolit experimentovat?
- Jak bych mohl/a malými kroky posouvat své hranice?

4. Nové změny mě spíše znepokojují, než abych se na ně těšil.

ANO / NE

- Jak reaguji na změny v práci nebo osobním životě?
- Co je pro mě na změnách nejvíc nepříjemné?
- Kdy mi změna přinesla něco pozitivního?
- Jaké myšlenky se mi vybaví, když slyším slovo „změna“?
- Jak bych mohl/a změnu vnímat jako příležitost k růstu?

5. Myslím si, že lidé se ve své podstatě nemění.

ANO / NE

- Kdy jsem byl/a svědkem, že se někdo významně změnil?
- V čem jsem se změnil/a já sám/sama za posledních 5 let?
- Jaké přesvědčení o „neměnnosti“ mě brzdí?
- Jaké změny bych si do budoucna přál/a u sebe?
- Jak bych podpořil/a někoho jiného v jeho změně?

6. Hodně pro mě znamená, co si o mně myslí ostatní.

ANO / NE

- V jakých situacích nejvíc řeším, co si druzí myslí?
- Jak to ovlivňuje moje rozhodování?
- Kdy jsem jednal/a podle sebe, i když se to ostatním nelíbilo?
- Jaký je rozdíl mezi respektem a potřebou zalíbit se?
- Jaké hodnoty chci upřednostnit bez ohledu na názor okolí?

7. Když udělám chybu, dlouho si to vyčítám.

ANO / NE

- Jak obvykle reaguji, když udělám chybu?
- Jak se na chyby dívají lidé, kterých si vážím?
- Co bych se mohl/a naučit z poslední chyby, kterou jsem udělal/a?
- Jak bych mohl/a zkrátit dobu, po kterou si chybu vyčítám?
- Jak by se změnil můj pohled, kdybych chyby bral/a jako trénink?

8. Tvrdá práce podle mě dokazuje, že jsem profesionál.

ANO / NE

- Co pro mě znamená být profesionál?
- Vážím si víc výsledků, nebo samotného úsilí?
- Jak se liší tvrdá práce od chytré práce?
- Jak poznám, že tvrdá práce už není efektivní?
- Co bych mohl/a udělat, abych pracoval/a chytřeji a ne jen tvrději?

9. Raději se vyhnu situacím, které jsou pro mě velkou výzvou.

ANO / NE

- Jaké výzvy jsem v minulosti odmítl/a?
- Co jsem tím ztratil/a?
- Kdy mi výzva přinesla velký růst?
- Jaký malý krok by byl pro mě bezpečnou výzvou?
- Co by se mohlo stát, kdybych výzvu přijal/a hned příště?

10. Existují věci, do kterých jsem se nepustil jen proto, že jsem se bál neúspěchu.

ANO / NE

- Jaký strach mě nejčastěji brzdí?
- Co nejhoršího by se stalo, kdybych selhal/a?
- Co nejlepšího by se mohlo stát, kdybych uspěl/a?
- Jaký první krok bych mohl/a udělat s minimálním rizikem?
- Jak bych se povzbudil/a, kdybych radil/a někomu jinému?