

TEST

Profil efektywności osobistej

Jeżeli chcesz uzyskać WIARYGODNY wynik testu, to zdobądź się na uczciwość wobec siebie i zastanów się SZCZERZE nad poniższymi stwierdzeniami. Zaznacz, jak rzeczywiście jest, a nie jak chcesz, żeby było. Na spełnianie własnych życzeń przyjdzie jeszcze czas ☺. Najlepszym sposobem na szczerość odpowiedzi jest SZYBKIE działanie. Po przeczytaniu pytania – zaznacz wybraną odpowiedź w ciągu 10 SEKUND! Każda kolejna sekunda zwiększa ryzyko, że Twoja odpowiedź będzie rezultatem kombinacji i może daleko odbiegać od rzeczywistości. Powodzenia!

W każdym pytaniu zaznacz tylko jedną odpowiedź, która oznacza:

PRAWIE ZAWSZE – postępujesz tak w 80–100% sytuacji	– 10 pkt
CZĘSTO – postępujesz tak w 60–80% sytuacji	– 6 pkt
OD CZASU DO CZASU – postępujesz tak w 40–60% sytuacji	– 3 pkt
RZADKO – postępujesz tak w 20–40% sytuacji	– 1 pkt
PRAWIE NIGDY – postępujesz tak w 0–20% sytuacji	– 0 pkt

CZĘŚĆ 1. PRODUKTYWNOŚĆ – EFEKTYWNE DECYZJE I WYKORZYSTANIE CZASU

1. Precyzyjnie określam terminy realizacji swoich zadań:
 - a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
2. Zadania z terminem realizacji powyżej tygodnia dzielę na etapy:
 - a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
3. Codziennie określam moje priorytetowe, najważniejsze zadania:
 - a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt

Wstęp. Po co i dla kogo ta książka? _____

- d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
4. Zaczynam swój dzień od najtrudniejszych i najważniejszych zadań:
- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
5. Mam precyzyjną wizję tego, co chcę osiągnąć za 20 lat:
- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
6. Jeżeli pojawia się problem, od razu biorę się za jego rozwiązanie:
- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

SUMA PUNKTÓW uzyskanych w pytaniach 1–6:

Interpretacja wyników

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **36–60**, to oznacza, że **bardzo dobrze sobie radzisz** w obszarze produktywności osobistej. Korzystając z książki, sprawdź, co robisz dobrze, i poszukuj w niej nowych praktyk oraz narzędzi, które **jeszcze zwiększą Twoją wysoką produktywność**.

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **18–36**, to oznacza, że **nie zawsze lub/i niezbyt dobrze** radzisz sobie z produktywnością osobistą. Prawdopodobnie znajdziesz wiele elementów do poprawienia, dlatego sugeruję Ci **ustalenie priorytetów i rozpoczęcie od nich** pracy nad jej zwiększeniem.

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **0–18**, to oznacza, że **dzieje się bardzo źle** w obszarze Twojej produktywności. Bez względu na to, które zagadnienia w książce spodobają Ci się najbardziej, sugeruję Ci rozpoczęcie pracy **od podstaw, czyli od poznania praw i zasad produktywności** omówionych w rozdziale 1.

CZEŚĆ 2. EUSTRES – EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I STRESEM

1. Potrafię u siebie rozpoznać i rozróżnić stres ostry oraz przewlekły:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

2. Rozpoznaję moje fizyczne i psychiczne objawy stresu:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

3. W stresie stosuję różne techniki fizyczne redukcji stresu:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

4. W stresie stosuję różne techniki mentalne redukcji stresu:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

5. Utrzymuję optymalny dla mnie poziom pobudzenia stresowego:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

Wstęp. Po co i dla kogo ta książka? _____

6. Dbam o stały rozwój odporności psychicznej:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

SUMA PUNKTÓW uzyskanych w pytaniach 1–6:

Interpretacja wyników

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **36–60**, to oznacza, że **bardzo dobrze sobie radzisz** z zarządzaniem swoimi emocjami i stresem. Korzystając z książki, sprawdź, co robisz dobrze, i poszukuj nowych praktyk oraz narzędzi, które **jeszcze zwiększą Twoją wysoką odporność na stres**.

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **18–36**, to oznacza, że **nie zawsze lub/i niezbyt dobrze** radzisz sobie z zarządzaniem emocjami i stresem. Prawdopodobnie znajdziesz wiele elementów do poprawy, dlatego sugeruję Ci rozpoczęcie pracy nad stresem od **zrozumienia przyczyn swoich reakcji stresowych**.

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **0–18**, to oznacza, że **dzieje się bardzo źle** w obszarze Twoich emocji i stresu. Bez względu na to, które zagadnienia w książce spodobają Ci się najbardziej, sugeruję Ci rozpoczęcie pracy nad stresem **od doraźnej redukcji poziomu stresu za pomocą technik redukcji stresu** opisanych w rozdziale 3.

CZĘŚĆ 3. SYNERGIA – EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE RELACJAMI I WSPÓŁPRACA

1. Każdej osobie asertywnie komunikuję moje oczekiwania:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

2. Asertywnie bronię swoich praw i priorytetów:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt

Wstęp. Po co i dla kogo ta książka? _____

- d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
3. Empatycznie wczuwam się w emocje i sposób myślenia innych osób:
- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
4. Skutecznie wpływam na postępowanie innych ludzi:
- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
5. Cieszę się z różnicy zdań w dyskusji:
- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt
6. Często i chętnie współpracuję z innymi:
- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
 - b. CZĘSTO – 6 pkt
 - c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
 - d. RZADKO – 1 pkt
 - e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

SUMA PUNKTÓW uzyskanych w pytaniach 1–6:

Interpretacja wyników

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **36–60**, to oznacza, że **bardzo dobrze sobie radzisz** w obszarze relacji i współpracy. Korzystając z książki, sprawdź, co robisz dobrze, i poszukuj nowych praktyk oraz narzędzi, które **zwiększą Twoją wysoką efektywność współpracy**.

Wstęp. Po co i dla kogo ta książka? _____

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **18–36**, to oznacza, że nie zawsze lub/i **niezbyt dobrze** radzisz sobie z efektywną współpracą. Prawdopodobnie znajdziesz wiele elementów do poprawy, dlatego sugeruję Ci **ustalenie priorytetów i rozpoczęcie od nich** pracy nad efektywnością współpracy.

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **0–18**, to oznacza, że **dzieje się bardzo źle** w obszarze Twoich relacji interpersonalnych. Bez względu na to, które zagadnienia w książce spodobają Ci się najbardziej, sugeruję Ci rozpoczęcie pracy od **usprawnienia Twojej komunikacji z otoczeniem**, a dopiero w kolejnym kroku pracę nad rozwojem efektywnej współpracy.

CZĘŚĆ 4. DOBROSTAN – EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE ENERGIĄ, ZDROWIEM I FINANSAMI

1. Planuję pracę zgodnie ze swoim biorytmem:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

2. Regularnie i w pełni regeneruję swój organizm:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

3. Codziennie ćwiczę fizycznie przez co najmniej godzinę:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

4. Odżywiam się zdrowo i regularnie:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt

Wstęp. Po co i dla kogo ta książka? _____

- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

5. Mam wydatki pod pełną kontrolą:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

6. Mam pieniądze odłożone na czarną godzinę:

- a. PRAWIE ZAWSZE – 10 pkt
- b. CZĘSTO – 6 pkt
- c. OD CZASU DO CZASU – 3 pkt
- d. RZADKO – 1 pkt
- e. PRAWIE NIGDY – 0 pkt

SUMA PUNKTÓW uzyskanych w pytaniach 1–6:

Interpretacja wyników

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **36–60**, to oznacza, że **bardzo dobrze sobie radzisz** w tym obszarze efektywności osobistej. Korzystając z książki, sprawdź, co robisz dobrze, i poszukuj nowych praktyk oraz narzędzi, **które jeszcze zwiększą Twoją wysoką efektywność**.

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **18–36**, to oznacza, że **nie zawsze lub/i niezbyt dobrze** sobie radzisz w tym obszarze efektywności osobistej. Prawdopodobnie znajdziesz wiele elementów do poprawy, dlatego sugeruję Ci **ustalenie priorytetów i rozpoczęcie pracy od nich**.

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi **0–18**, to oznacza, że **jest to bardzo słaby obszar** Twojej efektywności. Czeka Cię sporo pracy nad każdym zagadnieniem z części 4 tej książki, czyli nad energią życiową, aktywnością fizyczną, odżywianiem i finansami.