

# ÉRZELMI INTELLIGENCIA

DÁTUM / /

## Első rész: önbecsülés

Mennyire igaz rád az állítás?	5	4	3	2	1
Rendszeresen pozitívan gondolkodom magamról.					
Többnyire optimista vagyok.					
Nem okoz gondot nemet mondani az embereknek és őszintén megindokolom döntésemet.					
Időt szánok arra, hogy felfogjam és reagáljak mások pozitív visszajelzéseire.					
Nagyon ritkán hibáztatok másokat.					
Nem kerülöm el a konfliktusokat, hanem asszertív, pozitív hozzáállással fordulok feléjük.					
Ritkán (vagy soha nem) kritizálom a fizikai kinézetemet.					
Ritkán (vagy soha nem) kívánom, hogy bárcsak másvalaki lehetnék.					

Összpontszám: .....

# ÉRZELMI INTELLIGENCIA

DÁTUM / /

## Második rész: mások tisztelete

Mennyire igaz rád az állítás?	5	4	3	2	1
Gyakran gondolok jót a többi emberről					
Ritkán, vagy soha nem kritizálok másokat azért, amilyen a személyiségük. A kritikát inkább a viselkedésükre irányítom.					
Nem pletykálok híres emberekről, emlékeztetem magam, hogy nem ismerem őket.					
Rendszeresen dicsérek másokat a személyes tulajdonságaikért és cselekedeteikért.					
Ritkán, vagy soha nem ítélek mások felett és nem címkézem őket "jó" vagy "rossz" embereknek.					
Amikor valakivel nem értek egyet, akkor a cselekedeteit és a véleményét kritizálok, nem a személyére teszek megjegyzést.					
Ritkán, vagy soha nem kritizálok mások külsejét.					
Mindenkinek inkább az erősségét figyelem meg, mint a gyengeségét.					

Összpontszám: .....

# ÉRZELMI INTELLIGENCIA

DÁTUM / /

## Harmadik rész: Én-tudatosság

Mennyire igaz rád az állítás?	5	4	3	2	1
Rendszeresen odafigyelek az érzéseimre.					
Jól tudok figyelni a testemre, és megértem, miért érzek fájdalmat, feszültségeket vagy más negatív fizikai tünetet a testemben.					
Úgy vélem, hogy az érzelmek éppen olyan fontosak, mint a racionális gondolatok.					
Tisztában vagyok azzal, hogy miként üzen felém a testem, a jó és rossz érzéseket egyaránt felismerem.					
Döntéshozatalban gyakran támaszkodom az intuíciómra.					
Rendszeresen reflektálok a cselekedeteimre, és megvizsgálom, miként éreztem magam a cselekvés folyamán.					
Tudom, hogy miként jelenik meg a testemben a düh, a boldogság, a szomorúság, a félelem, a lelkiismeret-furdalás.					
A hozzám közel állók úgy jellemeznének, mint egy érzelmi tudatossággal bíró személyt, aki gondosan odafigyel arra, hogy a teste milyen pozitív és negatív érzelmeket fejez ki.					

Összpontszám: .....

# ÉRZELMI INTELLIGENCIA

DÁTUM / /

## Negyedik rész: Mások iránti tudatosság

Mennyire igaz rád az állítás?	5	4	3	2	1
Rendszeresen odafigyelek a többi ember érzésére.					
Jól tudok figyelni, ritkán szakítom félbe őket.					
Többnyire tudatosan figyelem a többiek testbeszédét.					
Rendszeresen megérdeklődöm a többiektől, hogy mit éreznek.					
Sok nyílt kérdést teszek fel az embereknek, mert úgy hiszem, ezáltal jobban megérthetem őket.					
Többnyire észreveszem, ha valaki valami miatt kényelmetlenül érzi magát, akkor is, ha nem szól róla.					
Alaposan odafigyelek arra, milyen szavakat használnak az emberek, és észreveszem, ha olyan érzelmi kifejezéseket használnak, mint pl. a "mindig".					
Általában észlelem az emberek hangerejének, hangszínének és hangsúlyának változását, és megvizsgálom, hogyan fejezi ki hangjuk az érzelmeiket.					

Összpontszám: .....

# ÉRZELMI INTELLIGENCIA

DÁTUM / /

## Pontok összesítése

Az alábbi táblázatba be tudod vezetni az elért pontokat, ha pedig van kedved, akkor gondold végig, hogy melyik az a terület, ahol fejlődni szeretnél és ha legközelebb kitöltöd a tesztet, akkor a fejlődésnek köszönhetően hogyan változhat az elért pontszámod.

Legközelebb ekkor töltöm ki a tesztet:

DÁTUM / /

Teszt	Elért pontszám	Vágyott pontszám
Önbecsülés		
Mások tisztelete		
Én-tudatosság		
Mások iránti tudatosság		

## Reflexiós kérdések:

Az alábbi reflexiós kérdések segítenek abban, hogy még egyszer áttekintsd az eredményedet, illetve célt, célokat tűzz ki magad számára.

- Milyen érzés volt kitölteni a tesztet?
- Melyik területtel vagy a legelégedettebb?
- Melyik területen szeretnél fejlődni?
- Mit fogsz tenni a fejlődés érdekében?