



## STARTTEST 2 – MØDET MED DIT NUVÆRENDE JEG!



Selvrefleksiv øvelse, der giver dig mulighed for at mødes med dit nuværende jeg og se på, hvilke områder i det der er dig, som du ønsker at ændre.

Marker hvert af nedenstående udsagn med det tal mellem 1-5, der passer bedst på dig.  
Svar fra 1-5, hvor 1 = Næste aldrig, 3 = Engang imellem, 5 = Meget ofte

Hvor ofte oplever du, at du er glad?	1	2	3	4	5
Hvor ofte oplever du, at du er rolig?	1	2	3	4	5
Hvor ofte oplever du, at du er modig?	1	2	3	4	5
Hvor ofte slipper du kontrol?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du tillidsfuld?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du tålmodig?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du taknemlig?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du ærlig?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du kærlig?	1	2	3	4	5
Hvor ofte viser du dine følelser?	1	2	3	4	5
Hvor god er du til at sætte grænser?	1	2	3	4	5
Hvor ofte føler du dig elsket af andre?	1	2	3	4	5
Hvor ofte oplever du at elske dig selv?	1	2	3	4	5

Marker hvert af nedenstående udsagn det tal mellem 1-5, der passer bedst på dig.  
Svar fra 1-5, hvor 1 = Meget ofte, 3 = Engang imellem, 5 = Næste aldrig

Hvor ofte oplever du at være urolig?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du stresset?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du en kujon?	1	2	3	4	5
Hvor ofte tager du kontrol?	1	2	3	4	5
Hvor ofte er du uærlig?	1	2	3	4	5





## RESULTATET – AF MØDET MED DIT NUVÆRENDE JEG!



- 18-42: Du har endnu lang vej i din udvikling, da du i meget begrænset omfang møder dig selv. Derfor er der behov for, at du begynder at forholde dig til vigtigheden af dig. Du skal huske på, at det kun er dig, der kan passe på dig. Du skal finde roen, du skal sige stop, du skal sætte grænser. Først når du begynder at anerkende det, der er dig, kan du for alvor sætte skub i din udvikling.
- 43-66: Du er godt på vej i din udvikling, du har en god fornemmelse for dig selv, men der er områder, hvor du med stor sandsynlighed stadigvæk undertrykke dele af det, der er dig.
- 67-90: Du er langt i din udvikling, det er super godt gået, du er opmærksom på dig selv og dine behov, du sætter med stor sandsynlighed grænser og du arbejder bevidst med hele tiden at blive en bedre udgave af dig selv.



### NU ER SPØRGSMÅLET

Hvad, i dit nuværende jeg, vil du gerne ændre?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

