

Kvíz perfekcionismu

1. Mám silný smysl pro to, aby se věci dělaly správně a pořádně.

- A. Ano
- B. Ne

2. Soudce v mé hlavě často posuzuje a hodnotí mě a/nebo druhé.

- A. Ano
- B. Ne

3. Představte si, že navštívíte přítele, kde je pořádný chaos a nepořádek. Jaký pocit to ve vás spíš vyvolá?

- A. Jsem úplně v pohodě, klidně tam několik hodin strávím a nehne to se mnou
- B. Hned si toho všimnu, není mi to příjemné a nechce se mi tam zůstat


4. Podle zpětných vazeb a/nebo svého vnímání vidím, že moje standardy a očekávání jsou vyšší než u ostatních lidí.

- A. Ano
- B. Ne

5. Jaký máte postoj ke svým chybám?

- A. Netrápím se tím, nevyčítám si je, dovoluji si chybovat.
- B. Zlobím se na sebe, když nějakou udělám.

6. Představte si, že vás čeká zkouška. Jaký by to byl pocit dosáhnout 97 bodů ze 100?

- A. Naprosto skvělý, byl/a bych nejšťastnější.
 - B. Dobrý, ale ty 3 body by mi vrtaly hlavou.
- 

7. Jak dlouho strávíte laděním a úpravou své práce před jejím finálním odevzdáním?

- A. Nějaký čas to zabere, chci svou práci odevzdat dotaženou a bez chyb, pracuji důkladně.
- B. Jen chvílku, přejedu to, aby tam nebyly do očí bijící chyby, ale úplné detaily tolik neřeším. Chybějící tečka na konci věty přece není žádná tragédie.
- C. Skoro žádný, nechci to znovu číst a opakovaně upravovat.



8. Jak dlouho vám trvá obléknout se na důležitou událost (pro někoho je takovou událostí práce, pro jiného večerní párty, myslete na tu svou důležitou událost)?


- A. Více než 2 hodiny - vymýšlím a kombinuji, zkouším různé outfity, přemýšlím nad detaily a přeji si, aby všechno dohromady skvěle a bezchybně ladilo. Výsledkem si stejně nejsem úplně jistý/á.
- B. 1 - 2 hodiny - vyzkouším outfity, brzy se rozhodnu, upravím se a spokojená s výsledkem jdu ven.
- C. 30 minut - 1 hodina - obléknu se, upravím a jdu, nad výsledkem ani nepřemýšlím a jdu si jen užít svou událost.



9. Na svatbu příbuzného si musíte vzít košili, ale je pomačkaná. Co uděláte?

- A. Samozřejmě ji vyžehlím, přece nepůjdu ve zmačkané!
- B. Jdete v pomačkané, hlavně že máte co na sebe.

10. Na návštěvě si omylem nahlas prdnete. Všichni kolem vás se tomu zasmějí. Za jak dlouho vám to přestane být trapné a budete s tím v pohodě?

- A. Není to žádná ostuda. Za pár minut jsem v pohodě a zasměju se s ostatními. Vždyť prdíme všichni.
 - B. Zabere mi to pár hodin, než se s tím srovnám a už to bude jen minulost. Když si na to někdy vzpomenu, připadá mi to v pohodě, možná dokonce vtipné.
 - C. Dodnes je mi trapně, když si na to vzpomenu.
- 

11. Máte vysněného ideálního partnera a k němu máte dlouhý seznam vlastností, které by měl mít:

- A. Je to tak, mám detailní představu, jaký by měl být. Mám seznam, nebo kdybych si seznam udělal/a, byl by dlouhý.
- B. Pravda, mám své nároky ale seznam by nebyl tak moc dlouhý.
- C. Není to pravda, nemám takové nároky a nechám se překvapit.

12. Bývám zklamaný/á ostatními lidmi, často různými způsoby nesplňují má očekávání:

- A. Ano
- B. Ne

13. "V dnešní době je tolik nekompetentních lidí"

- A. Souhlasím
- B. Nesouhlasím

14. „Když chcete, aby to bylo udělané pořádně, musíte si to udělat sami”

- A. Souhlasím
- B. Nesouhlasím

15. Je pro mě důležitý systém a pořádek ve věcech.

- A. Ano
 - B. Ne
- 


16. Rád/a se cítím kompetentní ve všem, co dělám.

- A. Ano
- B. Ne

17. Konstruktivní kritiku...

- A. V pohodě beru, je fajn, že ji dostanu.
- B. Každá kritika mě zraňuje a těžko ji přijímám, i když je konstruktivní.

18. Když vám někdo kupuje dárek, jak snadné je vás potěšit?


- A. Snadné, mám radost hlavně z toho, že dostanu dárek.
 - B. Je to těžké, jsem náročný člověk a máloco mě opravdu potěší.
- 



19. Nemám trpělivost s línými a neschopnými lidmi.

- A. Ano
- B. Ne

20. Jdeš do nové práce a zjistíš, že máš v porovnání s novými kolegy méně vědomostí/praxe. Jak se cítíš?

- A. I tak mě to baví a beru to jako příležitost se od nových kolegů učit. Společně toho určitě hodně zvládneme.
 - B. Cítím se vedle nich snadno neschopný/á a moje nálada a motivace jde dolů.
- 


21. V knihách a filmech rychle odhalím historické a dějové nepřesnosti a nepravdy.

- A. Ano
- B. Ne

22. Vadí mi pravopisné a gramatické chyby. Hodně.

- A. Ano
- B. Ne

23. Jak kritičtí jste, když chcete druhému opravdu upřímně říct, co si myslíte?

- A. Ne moc kritický/á, chyby druhého nevidím víc než jeho přednosti.
 - B. Dost kritický/á, nedokážu se tomu vyhnout, chyby prostě vidím.
- 

24. Čím je někdo kompetentnější, tím více respektu si od druhých zaslouží.

- A. Ano
- B. Ne

25. Vždy se snažím ze všech sil ve všem, co dělám.

- A. Ano
- B. Ne



Vyhodnocení kvízu

Podle následujícího klíče sečtěte všechny své body:

- 1) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 2) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 3) A - 0 bodů, B - 1 bod
- 4) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 5) A - 0 bodů, B. 1 bod
- 6) A - 0 bodů, B - 1 bod
- 7) A - 2 body, B - 1 bod, C - 0 bodů
- 8) A - 2 body, B - 1 bod, C - 0 bodů
- 9) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 10) A - 0 bodů, B - 1 bod, C - 2 body
- 11) A - 2 body, B - 1 bod, C - 0 bodů
- 12) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 13) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 14) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 15) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 16) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 17) A - 0 bodů, B - 1 bod
- 18) A - 0 bodů, B - 1 bod
- 19) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 20) A - 0 bodů, B - 1 bod
- 21) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 22) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 23) A - 0 bodů, B - 1 bod
- 24) A - 1 bod, B - 0 bodů
- 25) A - 1 bod, B - 0 bodů

Co znamená vaše skóre?

0-6 bodů - Naprostý pohodář

Nemáte ani špetku perfekcionismu. Podle výsledku kvízu jste tak uvolněný/á, že nejspíš trávíte většinu času vleže.:)

I když se zdá, že informace k perfekcionismu nepotřebujete, pojdte se o něm dozvědět důležité detaily a navštivte tuto masterclass!

Pochopíte lépe lidi ve svém okolí a můžete jim pomoci. Perfekcionismus umí pořádně zkomplikovat život a to pro své blízké nejspíš nechcete.

7-14 bodů - Průměrný pohodář

Celkově máte radši pohodu. Ale v určitých oblastech života máte své vysoké standardy a ty se snažíte naplňovat.

Zdáte se dost v pohodě, přesto vás zvu do masterclass. Obzvlášť pokud má sklony k perfekcionismu někdo z vaší rodiny, může se vás týkat také - jen se může projevit až v období, kdy budete držet velkou zodpovědnost a nahromadí se vám povinnosti. Nenechte se překvapit a rozeznejte perfekcionismus včas.

Co znamená vaše skóre?

15-21 bodů - Mírný perfekcionista

Jste mírný perfekcionista. V některých oblastech života máte extrémně vysoké standardy a věci musí být přesně podle nich, jinak jste v nepohodě. V jiných oblastech života jste ale méně pedantští a vaše nároky jsou nižší a to vám přináší úlevu.

Masterclass zdarma o perfekcionismu je přesně pro vás, JEN VSTUPTÉ! Naučíte se, jak vystoupit ze začarovaného kruhu a ujasnit si víc, kým jste a co chcete.

22-29 bodů - Perfektní perfekcionista

Dělat věci na maximum a očekávat maximum - to je vaše životní krédo. Je pro vás obtížné být v pohodě a spokojený/á, pokud vy a/nebo ostatní nesplňují vaše vysoké standardy. Vytváříte si tím na sebe velký tlak, který může vést k chronickému stresu, úzkosti, či vyhoření.

Pojďte vystoupit z tohoto bludného kruhu nesplnitelných požadavků a navštivte masterclass zdarma! Zjistíte, jak vystoupit v každé fázi cyklu a jak o sebe lépe pečovat.

Lucie Kolaříková
DÍPL. - PSYCH.

4. srpna ve 20:00

Odlož svůj perfekcionismus

webinář



*Odlož svůj
perfekcionismus*