

Test: Hitta dina styrkor – stärk självkänslan

Gör det här testet och upptäck vilka dina starka och svaga sidor är, så kan du aktivt välja att göra mer av sådant du är bra på – och mindre av sådant som bara slukar energi. Rena dunderkuren för självkänslan!

Ta reda på vilka som är dina starka sidor.

Poängsätt varje påstående med 1 till 5 poäng, där 1 = stämmer inte alls och 5 = stämmer mycket bra.

Jag kan...

1. Förstå det jag läser.
2. Skriva ner det jag tänker eller känner.
3. Hålla ett föredrag.
4. Lyssna på andras åsikter.
5. Ta emot andras sorg och lidande.
6. Uppmuntra och ge stöd.
7. Ha insikt om och hantera mina känslor.
8. Vara för mig själv och fundera ut lösningar på problem i mitt liv.
9. Vara medveten om och förändra hur jag tänker.
10. Träna min kropp för att nå bättre resultat.
11. Dansa eller göra lekar som kräver kroppsrörelse.
12. Leka charader och rollspel.
13. Fundera ut lösningar på vardagsproblem.
14. Ordna och systematisera.
15. Huvudräkning.
16. Föreställa mig saker och fantisera.
17. Rita ett objekt på ett papper.
18. Hitta vägen med hjälp av en karta.
19. Känna mening med livet i ett större sammanhang.
20. Använda musik för att förändra mitt sinnestillstånd.
21. Känna inåt mig själv och uppleva en andlig känsla.

Så tolkar du testet:

Kolla vilka påståenden du kryssat 4 eller 5 på. Är det flest 4:or eller 5:or på påståendena 1–3 har du en verbal styrka (se resultaten här nedan). Är det flest 4:or eller 5:or på påståendena 4–6 är du social osv. Du kan naturligtvis ha hur många starka sidor som helst!

Titta sedan vilka påståenden som fått lägst poäng. Det är dina mindre starka sidor. Kom ihåg att det här bara ger en liten vink om vilka starka och mindre starka sidor du har!

Påstående 1–3 Verbal

Du har känsla för det talade och skrivna språket, och stor förmåga att ta in och förstå information. Du är också bra på att uttrycka dina känslor, åsikter och tankar och kan formulera dig så att alla förstår – en utmärkt egenskap om du till exempel ska hålla föredrag eller jobba med information.

Påstående 4–6 Social

Du har förmåga att förstå och känna empati med andra människor. Du känner av intentioner och känslolägen, och kan arbeta effektivt i grupp. Du lär dig bäst tillsammans med andra. Du är bra på att kommunicera, leda, organisera, förhandla, hjälpa, lyssna och medla.

Påstående 7–9 Självkänedom

Du förstår dig själv, du känner till dina önskemål, rädslor och möjligheter, och kan styra dina tankar åt de håll du vill. Du lär dig bäst genom att arbeta ensam och i din egen takt. Du är bra på att förstå dig själv, att fokusera inåt, följa din intuition och vara originell.

Påstående 10–12 Kroppslig

Du har potential att använda hela kroppen eller delar av kroppen, t ex handen, för att lösa problem eller skapa produkter. Du lär dig genom att röra vid föremål och uppleva med hela kroppen. Du kan vara bra på sport, dans, teater, hantverk eller mekaniska saker.

Påstående 13–15 Logisk

Du kan analysera problem, tillämpa matematiska beräkningar och göra vetenskapliga undersökningar. Du är också bra på att organisera. Du lär dig genom att analysera och använda dig av abstrakta förhållanden.

Påstående 16–18 Visuell

Du kan känna igen och arbeta med mönster på stora ytor eller inom mer begränsade områden. Du lär dig genom att visualisera och är bra på att arbeta med färger och bilder. Du kan också föreställa dig olika scenarier, ana förändringar och läsa kartor, tabeller och diagram utan problem.

Påstående 19–21 Existentiell

Du har känslighet för kosmiska och andliga frågor, det oändliga och det obeskrivliga. Du tycker om att tänka, öva och skapa så att din uppfattning om tid och rum förändras. Du kan vara bra på att meditera, nå flow-tillstånd, gå in i dig själv, hitta symbolsystem och nå din andliga kärna genom konst och musik.

Behöver du hjälp med att öka din självkänsla och leva mer från ditt autentiska jag?

Prova en coachingsession för endast 500kr (2000kr) om du svarat på den här enkäten om självkänsla och vill ta ditt liv till nästa nivå.

Klicka på Första samtal knappen och skriv i meddelandet 500kr självkänsla.

Lycka till

John Andreas
Gentlemen's Coach