

Otestujte si svoji rychlost....Základem, aby dotazník fungoval, a dal Vám jasnou zpětnou vazbu, je v odpovědích naprostá upřímnost k sobě samému. Nad odpověďmi dlouze nepřemýšlejte, otázky neanalyzujte, to, co Vás napadne ihned po přečtení otázky je to pravé. Takto Vám dotazník zabere opravdu jen pár minut. Otázky jsou velmi jednoduché ale později zjistíte, že mají obrovský přesah a hloubku.

- 1) Cítíš se zdravý/á ()? ANO-NE
- 2) Jsi většinu dnů spokojený? ANO-NE
- 3) Vnímáš a cítíš pocity ? ANO-NE
- 4) Děláš si denně čas na sebe? ANO-NE
- 5) Máš pravidelný pohyb-sport? ANO-NE
- 6) Máš práci, která Tě naplňuje ? ANO-NE
- 7) Pociťuješ často stres ? ANO-NE
- 8) Zažíváš radost ve vztazích? ANO – NE
- 9) Dokážeš říct NE? ANO – NE
- 10) Dáváš sebe vždy na první místo? ANO – NE
- 11) Máš se rád/da takový/á jaký/á jsi? ANO – NE
- 12) Jíš kvalitní jídlo? ANO – NE
- 13) Máš kvalitní spánek? ANO – NE
- 14) Víš, co ti dělá radost? ANO – NE
- 15) Dopřeješ si denně několik minut ticha? ANO – NE
- 16) Trávíš mnoho času na mobilu? ANO – NE
- 17) Zažíváš vnitřní klid a pohodu? ANO – NE
- 18) Dává ti Tvůj život smysl? ANO – NE
- 19) Jsi spokojená se svým bydlením? ANO – NE

Nyní je čas se zamyslet nad svými odpověďmi a díky dotazníku si můžete udělat takovou vnitřní revizi.

Každý má jinou rychlost, ve které je mu dobře, každý člověk je jiný. I proto jsem záměrně nedělala žádné bodování a jednotné vyhodnocování tohoto dotazníku. **Tak stejně v terapiích přistupuji ke každému jinak, každý člověk je pro mě jiná osobnost a unikátní bytost. To, co funguje jednomu člověku, nemusí fungovat druhému a proto je potřeba, abyste znali sami sebe, abyste věděli, co Vám dělá dobře a co ne. Když zpomalíte, dříve nebo později to zjistíte....Zpomalením stihnete daleko více věcí, ale v klidu a pohodě. Ne ve stresu a chaosu.**

Rychlost, ve které nám je dobře je potřeba znát a přizpůsobit se jí... Během života a různých událostí se životní rychlost může měnit. Pokud jedeme příliš rychle a nevyhovuje nám to (takto jsem to měla já), objeví se příznaky hlavně na fyzickém těle viz můj příběh.

Odpověď, zda jedete moc rychle a je třeba něco změnit, Vám dá celkový pocit z dotazníku a jednotlivých odpovědích. Ten Vám napoví celkovou spokojenost/nespokojenost ve Vašem životě.

Pokud víte, že potřebujete něco změnit a chcete to udělat, nebo se třeba jen necítíte z nějakého důvodu dobře. Mohu Vám slíbit, že se na to společně podíváme a věřím, že

Vám dokážu pomoci...to, zda uděláte ten krok ke mně, je jenom na Vás.