

## **Autenticita - dotazník Stephena Josepha**

Ohodnoťte každý z následujících výroků od 1 (vůbec mě nevystihuje) po 7 (velmi dobře mě vystihuje).

V odpovědích buďte zcela upřímní.

Děláte to přece pro sebe a pro nikoho jiného.

- 1/ Myslím si, že je lepší být sám sebou než být populární.
- 2/ Nevím, jak se uvnitř skutečně cítím.
- 3/ Silně mě ovlivňují názory ostatních.
- 4/ Většinou dělám, co mi jiní lidé řeknou.
- 5/ Vždy mám pocit, že musím dělat to, co ode mě ostatní očekávají.
- 6/ Jiní lidé mě velice ovlivňují.
- 7/ Mám pocit, že se příliš dobře neznám.
- 8/ Vždy stojím za tím, v co věřím.
- 9/ Ve většině situací jsem věrný/á sobě samému/samé.
- 10/ Cítím, jako bych ztratila/a kontakt, se svým "skutečným já".
- 11/ Žiji podle svých hodnot a názorů.
- 12/ Cítím se sám sobě odcizen/a.

### **Znej sám sebe**

Nejdříve sečtěte svoje odpovědi k otázkám 2,7,10 a 12.

Hlavní charakteristikou autentických lidí je, že se dobře znají. Aby dosáhli své autenticity musí se dobře znát a mít ochotu se neustále objevovat a být otevření novým zážitkům. Opačem poznání je pocit odcizení sebe samému.

Jen málo lidí se zná natolik, že nejsou do jisté míry sami sobě odcizeni.

Pokud bylo vaše skóre vyšší než 12, pravděpodobně byste se chtěli znát lépe a často pociťujete pocit, že život není, jaký by měl být.

Skóre nižší než 12 znamená, že se znáte dobře.

### **Patří sám sobě**

Sečtěte výsledek za odpovědi 3,4,5 a 6.

Patřit sobě, znamená odolávat vnějším tlakům a vzít na sebe odpovědnost za svoje činy. Pro většinu z nás vždy budou chvíle, kdy se vzdáme a řekneme nebo uděláme to, co si přejí ostatní, i když to tak nechceme.

Pokud jste měli skóre vyšší než 12, pravděpodobně pociťujete, že byste rádi více odolávali tlakům ostatních.

Součet 12 a níže ukazuje, že pravděpodobně máte silný smysl patřit sám/sama sobě.

## **Bud' sám/sama sebou**

Sečtete výsledky svých odpovědí v otázkách 1,8,9 a 11.

Pokud je váš výsledek 20 nebo vyšší, jste pravděpodobně osobou, která ví, co má ráda. Jste připraveni si veřejně stát na svém, když potřebujete a ve většině situací jste schopni být sami sebou.

Pokud je vaše skóre nižší, než 20, je pravděpodobně, že byste si přáli být víc sami sebou.



[www.bashka.cz](http://www.bashka.cz)

**Průvodkyně na cestě ke kreativě, autenticitě a vizi**