

RÝCHLY TEST ODPUSTENIA.

Vypočítajte si, aká je hodnota vášho „odpúšťacieho IQ“

Ak vás niekto zradí, oklame alebo podvedie, odpustiť môže byť naozaj ťažké.

Neschopnosť odpúšťať však môže spôsobovať hromadenie negatívnej energie a zatrpknutosť, čo by si v konečnom dôsledku neodniesla len vaša nálada, ale celé vaše zdravie.

Ako ste na tom so schopnosťou odpúšťať vy? Mali by ste odpúšťať menej a vyhnúť sa tak ďalším a ďalším sklamaniam, alebo by ste práve naopak mali začať odpúšťať viac? Prezradí vám to nasledovný test.

Testu ani jeho výsledku sa netreba báť. Robte si ho prosím úprimne a pravdivo, je pre vás – pre nikoho iného. Kto nás kedy učil odpúšťať? Odpustenie je jedna z tém, ktorú nás v škole neučili a tak často ju v živote potrebujeme.

Celý život je o vývoji a učení. Ak ste urobili v minulosti chybu, poučiť sa z nej a žiť súčasný okamih je to správne namiesto zotrývania v nej žiť. Ľudia žijúci v minulosti sa nemôžu ponoriť do súčasného života, do aktuálneho okamihu.

Nižšie je uvedených 10 otázok. Každú z nich si prosím pozorne prečítajte a priradte jej bodové ohodnotenie **od 1 do 10**, pričom hodnota 1 predstavuje „absolútne nesúhlasím“ a hodnota 10 „absolútne súhlasím“.

Jednotlivé body si na záver spočítajte a prečítajte si stručný výsledok testu, ako ste na tom so schopnosťou odpúšťať.

Absolútne nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Absolútne súhlasím

1. Neodpustím nikomu to, čo urobil, ak si svoju chybu neprizná a neľutuje ju.
2. Keď ľudia, ktorí ma zranili za moju bolesť nenesú žiadnu zodpovednosť, nezaslúžia si moje odpustenie.
3. Zisťujem, že moja nedostatočná schopnosť odpúšťať spôsobuje, že neustále musím premýšľať nad tým, čo sa stalo v minulosti.
4. Nedokážem odpustiť, pretože nechcem ospravedlňovať zlé nevhodné alebo ubližujúce správanie.
5. Problém v odpúšťaní mi sťažuje veriť ostatným.
6. Odpúšťať je pre mňa ťažké, pretože si myslím, že odpustenie zbaví dotyčného viny a zodpovednosti za jeho činy.
7. Odpustenie je len pocit. Nie je to zručnosť, ktorá sa dá trénovať, naučiť.
8. Aj keď viem, že nejakú situáciu už teraz neovplyvním, stále si ju držím v mysli, premýšľam o tom a ostatným o tom nehovorím.
9. Ak odpustím, to znamená, že opäť budem zraniteľnou/ným. Musím sa pred tým ochrániť.
10. Nedokážem sám sebe odpustiť svoje minulé chyby, rozhodnutia a zlyhania.

Celkový počet bodov (spočítajte vaše body za 10 otázok) a prečítajte si na ďalšej strane stručný výsledok testu.

15 bodov a menej: Na odpúšťanie ste naozaj expert. Blahoželáme! Sami sebe robíte obrovskú láskavosť.

16 – 29 bodov: Vaša schopnosť odpúšťať je silná. Máte dar schopnosti odpúšťať a vo väčšine prípadov ho aj využívate. Snažte sa myslieť pozitívne.

30 – 49 bodov: Vaša schopnosť odpúšťať je priemerná. Mali by ste trochu popracovať na tom, aby ste sa na veci pozerali menej negatívne. To vám uľahčí aj proces odpúšťania.

50 – 69 bodov: Máte zníženú schopnosť odpúšťania. Neschopnosť odpúšťať vám veľaokrát obmedzuje schopnosť ostať pozitívnym a žiť svoj život v prítomnosti.

70 – 84 bodov: So schopnosťou odpúšťať máte závažné problémy. Aby ste neškodili sami sebe, mali by ste pouvažovať nad aktívnym získavaním zručnosti odpustiť. Či už vlastnými silami alebo pomocou odborníka.

85 a viac bodov: Zóna ohrozenia. Nedostatok odpustenia môže poškodiť vaše mentálne zdravie. Mali by ste zvážiť, či by pre vás bolo vhodné osloviť psychológa alebo terapeuta.

.....
Zdroj testu: <https://www.lifehack.org/articles/communication/quick-test-what-your-forgiveness.html>
.....

Preklad: Ing. Jozefa Danová

Nenechajte si ujsť praktického sprievodcu na vašej ceste odpustenia, populárno – náučnú knižku „VIEM ODPUSTIŤ?“

Chcem si pozrieť knižku
„VIEM ODPUSTIŤ?“