

## energie pro každý den (situační test)

účastník testu:

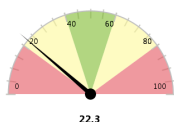
rok narození: 1976, pohlaví: muž

datum testování: 18.08.2009 07:46:24, platnost testu: 1 týden



Základní informaci Vám poskytnou budíky (tachometry). Pokud je **ukazatel v červeném poli**, avizuje v dané oblasti problémy s hospodařením s energií, které je potřeba začít urychleně řešit. **Ukazatel ve žlutém poli** napovídá, že se začíná dít něco, čemu je také třeba věnovat pozornost, ale stav není ještě akutní. **Ukazatel v zeleném poli** znamená, že je stav harmonický a v pořádku – s energií v dané oblasti hospodaříte dobře.

### Vaše celková energetická bilance a režim pro tento týden



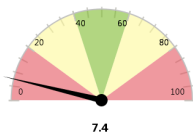
#### Jste v investičním režimu.

K dispozici máte sice menší množství životních sil, ale přesto s nimi hospodaříte se ziskem. Přebytky si můžete dovolit i částečně investovat.

### oblasti energie

#### energetická normalita a stabilita

*Graf vyjadřuje schopnost osobnosti stabilně a bez větších výkyvů „vyrábět“ a investovat psychickou energií. Energetický potenciál se právě u této položky s věkem mění (v testu zohledněno).*

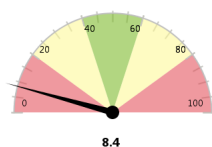


#### Jak jste na tom Vy:

Momentálně jste schopni vytvářet jen malé energetické zdroje, které jakoby nestačily vykryvat náročnost života. Deficit se snažíte stabilně doplňovat ze svých vnitřních rezerv.

#### uspořádanost a pružnost energie

*Graf vyjadřuje množství i kvalitu psychické energie, kterou uspořádaně a smysluplně investujeme, aniž bychom zároveň přestali pružně reagovat na požadavky vnějšího okolí.*

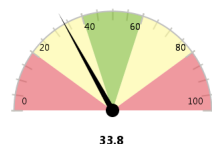


#### Jak jste na tom Vy:

Momentálně se svou energií zacházíte velmi neuspořádaně, nestrukturovaně a nespolehlivě. Nemáte vytvořený vlastní vnitřní řád, postupy ani strukturované způsoby, jak a do čeho svou energii smysluplně napřít. Svoji vysokou míru situačnosti, proměnlivosti, nestálosti až celkové chaotičnosti však nevnímáte jako nějaký nedostatek a zátěž pro vaše okolí. Naopak, často ji považujete za přednost a nutnost.

#### autoregulační systém

*Graf vyjadřuje míru a schopnost využít dostatečné množství psychické energie do sebeovládání a sebeřízení, které potřebujeme pro dosahování autonomie při rozhodování.*

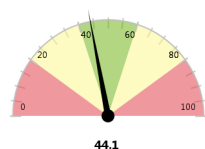


#### Jak jste na tom Vy:

Vědomému úsilí na řízení sebe sama momentálně věnujete menší množství psychické energie. Váš způsob hospodaření s ní je založen spíše na získávání a obhajobě své ceny v okolí než na náročnosti při sebeovládání. Můžete být vnímáni jako příliš benevolentní ve vztahu k sobě samým, a naopak zvýšeně nárokuje své potřeby vůči okolí.

#### sociální vyspělost a zralost

*Graf vyjadřuje schopnost investovat dostatečné množství psychické energie do sociálně vyspělých, kultivovaných a věku přiměřeně zralých forem chování v mezilidských vztazích.*



#### Jak jste na tom Vy:

Lidským vztahům, vazbám i sociálním pravidlům chování věnujete přiměřené množství své psychické energie. Zacházíte s ní tak, aby vaše autentické vycítění zároveň vyhovělo formálně nastaveným společenským pravidlům. Snažíte se tak ze sebe vytvořit aktivní, respektovaný sociální vzor pro ostatní.



## energie pro každý den (situační test)

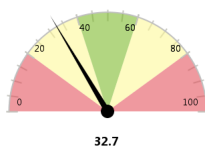
účastník testu:

rok narození: 1976, pohlaví: muž

datum testování: 18.08.2009 07:46:24, platnost testu: 1 týden



### identifikační vzorce energie

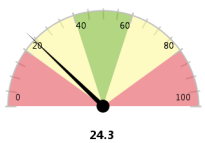


*Graf vyjadřuje schopnost investovat přiměřené množství psychické energie do ztotožňování se s efektivními podněty ve svém okolí (lidmi, činnostmi, věcmi, jinak vzory, postupy, pravidly apod.)*

#### Jak jste na tom Vy:

Do hledání a ztotožnění se s vnějšími podněty momentálně nekládáte příliš psychické energie. Vaše vnější připoutání se a identifikace s venkovními vzory slábne a v tomto ohledu se Vás nic nového nedotýká. Jste soustředěný pouze na své vnitřní vyladění a pomalu se tím odpoutáváte od starých nebo nefunkčních vzorů. K tomuto procesu nepotřebujete žádnou pomoc okolí, jen jejich respekt.

### psychosomatické přetížení

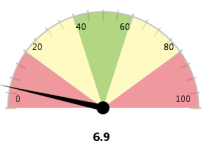


*Graf vyjadřuje vynakládané či investované množství psychické energie udržení dobré somatické nebo tělesné autonomie.*

#### Jak jste na tom Vy:

Společné hospodaření těla i psychiky s energií je pomalu aktivovatelné. Vaše psychosomatická citlivost pomalu klesá. Díky zvýšené snaze odolávat únavě a zátěži občas zanedbáváte tělesné signály o bolesti a zatížení. Připravujete si terén pro drobná a vleklejší zranění.

### dispozice k nezávislosti na podmínkách

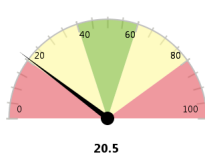


*Graf vyjadřuje schopnost investovat přiměřené množství psychické energie pro zachování dostatečné nezávislosti na vnějších existenčních podmínkách všeho druhu.*

#### Jak jste na tom Vy:

Do své nezávislosti na okolí momentálně vkládáte minimum psychické energie. Jste příliš limitován a ovlivňován podmínkami, kterým podřizujete svou autonomii i rozhodování. To málo, na co vliv ještě máte, si přesto chráníte a nabízíte okolí.

### pracovní dispozice a výkonnost



*Graf vyjadřuje schopnost vynakládat a investovat kvalitní psychickou energii do pracovní výkonnosti a úspěšnosti.*

#### Jak jste na tom Vy:

Do své pracovní výkonnosti, dynamičnosti, pracovitosti a výkonové rychlosti aktuálně nekládáte dostatečné množství energie. K tomu, abyste dosáhl žádoucího výkonu, Vám chybí síly, cíl, smysl a schopnost nacházet nové příležitosti. Přesto cítíte potřebu své pracovní nasazení nabídnout ve prospěch sebe i svého okolí.

### vysvětlení – jednotlivé energetické režimy:

**Investiční režim:** Každodenní realitou těchto lidí je prožívaný přebytek psychické energie, který mohou investovat do svého okolí a v jeho prospěch. V tomto režimu mohou „energeticky rozdávat“ bez rizika ohrožení sama sebe jak co do množství, tak intenzity životních aktivit (pracovní, vztahové, zájmové).

**Vyrovnaný režim:** Psychická energetická bilance lidí v tomto režimu je v rovnovážném stavu. Málokdy vzniká trvalejší riziko sebe ohrožení.

**Dotáčnický režim:** Tito lidé trpí trvalým nedostatkem psychické energie a jsou náchylnější k depresím. Potřebují být „dotováni“ svým okolím, často na to přímo spoléhají. Pokud nároky okolí trvale překračují jejich možnosti a oni nedokáží deficit vyrovnávat z vnějších zdrojů, může je nedostatek energie ohrozit i na životě. Do situací, kdy je jejich energie přečerpána, se často dostávají i sami tím, že se seberealizačně a sociálně přetěžují.

### chcete se naučit pracovat se svou energií lépe?

Můžete se obrátit na telefon: +420 595 136 948, e-mail: podpora@znam.se.