

## Dr Phil's Test

Test jest dość dokładny, a zajmuje tylko około 2 minut.

Odpowiedzi opisują Ciebie, jaki jesteś teraz..... nie, jaki byłeś w przeszłości.

Przygotuj papier i ołówek lub długopis.

To jest autentyczny test, używany w dzisiejszych czasach przez Biura Kadr w wielu dużych firmach. Ułatwia ocenianie pracowników i kandydatów na pracowników.

Jest tu 10 prostych pytań. Więc... weź ołówek i papier, żeby zapisać swoje odpowiedzi.

Najpierw napisz na swojej kartce numery od 1 do 10.

**A teraz rozpocznij test.**

Zapisuj litery oznaczające Twoje odpowiedzi przy numerach pytań.

## Dr Phil's test

1. Kiedy jesteś w najlepszej formie?
  - a) rano
  - b) po południu i wczesnym wieczorem
  - c) późnym wieczorem
  
2. Zazwyczaj chodzisz...
  - a) dość szybko, długimi krokami
  - b) dość szybko, małymi krokami
  - c) mniej szybko, z głową uniesioną do góry, patrząc światu w twarz
  - d) powoli, z opuszczoną głową
  - e) bardzo wolno
  
3. Kiedy rozmawiasz z ludźmi, to:
  - a) stoisz z założonymi rękami
  - b) masz złączone dłonie
  - c) masz jedną albo obie ręce na biodrach albo w kieszeniach
  - d) dotykasz lub popychasz osobę, z którą rozmawiasz
  - e) bawisz się swoim uchem, dotykasz brody albo przyglądasz włosy
  
4. Kiedy jesteś zrelaksowany, siedzisz mając...
  - a) kolana zgięte i nogi ładnie obok siebie
  - b) nogi skrzyżowane
  - c) nogi wyciągnięte do przodu lub wyprostowane
  - d) jedną nogę podwiniętą pod siebie
  
5. Kiedy coś cię rzeczywiście rozbawi, reagujesz...
  - a) głośnym, aprobującym śmiechem
  - b) śmiechem, ale nie za głośnym
  - c) dyskretnym chrząknięciem (parsknięciem)
  - d) bladym uśmiechem
  
6. Kiedy idziesz na imprezę albo spotkanie towarzyskie to:
  - a) robisz głośne wejście, żeby wszyscy cię zauważyli
  - b) wchodzisz spokojnie, rozglądając się za kimś, kogo znasz
  - c) wchodzisz jak najciszej, starając się pozostać niezauważonym
  
7. Kiedy pracujesz albo mocno się koncentrujesz i ktoś ci przerywa, to:
  - a) witasz przerwę z przyjemnością
  - b) czujesz się niesłuchanie poirytowany
  - c) wahasz się pomiędzy tymi dwoma skrajnościami
  
8. Który z następujących kolorów lubisz najbardziej?
  - a) czerwony lub pomarańczowy
  - b) czarny
  - c) żółty albo bladoniebieski
  - d) zielony
  - e) ciemnoniebieski lub fioletowy
  - f) biały
  - g) brązowy lub szary

9. Kiedy jesteś w łóżku wieczorem, w tych ostatnich momentach tuż przed zaśnięciem, leżysz...
- wyprostowany na plecach
  - wyprostowany, twarzą w dół, na brzuchu
  - na boku, lekko zwinięty
  - z głową na jednym ramieniu
  - z głową pod kołdrą
10. Często śni ci się, że...
- spadasz
  - walczysz albo pokonujesz coś
  - szukasz czegoś lub kogoś
  - fruwasz albo unosisz się
  - zazwyczaj śpisz bez snów
  - twoje sny są zawsze przyjemne

Teraz wpisz przy odpowiedziach literowych odpowiadającą im liczbę punktów.

**PUNKTY:**

1. (a) 2	(b) 4	(c) 6				
2. (a) 6	(b) 4	(c) 7	(d) 2	(e) 1		
3. (a) 4	(b) 2	(c) 5	(d) 7	(e) 6		
4. (a) 4	(b) 6	(c) 2	(d) 1			
5. (a) 6	(b) 4	(c) 3	(d) 5	(e) 2		
6. (a) 6	(b) 4	(c) 2				
7. (a) 6	(b) 2	(c) 4				
8. (a) 6	(b) 7	(c) 5	(d) 4	(e) 3	(f) 2	(g) 1
9. (a) 7	(b) 6	(c) 4	(d) 2	(e) 1		
10.(a) 4	(b) 2	(c) 3	(d) 5	(e) 6	(f) 1	

A teraz podlicz swoje punkty.

**WYNIKI:**

**POWYŻEJ 60 PUNKTÓW**

Inni widzą cię jako kogoś, z kim należy „obchodzić się ostrożnie”. Jesteś spostrzegany jako osoba próżna, egocentryczna i ekstremalnie dominująca.

Ludzie mogą cię podziwiać, życząc sobie żeby mogli być bardziej do ciebie podobni, ale nie zawsze ufają ci i mogą mieć opory przed wejściem w bliższy związek z tobą.

**51 DO 60 PUNKTÓW**

Ludzie uważają, że masz ekscytującą, bardzo niestabilną, raczej impulsywną osobowość naturalnego przywódcy, kogoś, kto podejmuje szybkie decyzje, chociaż nie zawsze prawidłowe. Widzą cię jako śmiałego i szukającego przygód, kogoś, kto wszystkiego spróbuje choć raz; kogoś, kto podejmuje ryzyko i bawi się przygodą. Lubią przebywać w twoim towarzystwie z powodu energii, którą promieniujesz.

### **41 DO 50 PUNKTÓW**

Inni widza cię jako osobę świeżą, żywą, czarującą, zabawną, praktyczną, i zawsze interesującą; kogoś, kto nieustannie skupia na sobie uwagę, ale dostatecznie zrównoważonego, żeby mu to nie uderzyło do głowy. Widzą cię też jako uprzejmego, współczującego, i rozumiejącego; kogoś, kto zawsze im pomoże i podtrzyma na duchu.

### **31 DO 40 PUNKTÓW**

Inni widza cię jako rozsądnego, ostrożnego, i praktycznego. Również jako pomysłowego, uzdolnionego lub utalentowanego, ale skromnego. Nie jako osobę, która zaprzyjaźnia się zbyt szybko lub zbyt łatwo, ale kogoś, kto jest bardzo lojalny w stosunku do swoich przyjaciół i kto oczekuje takiej samej lojalności w stosunku do siebie. Ci, którzy rzeczywiście cię poznali, zdają sobie sprawę, że dużo potrzeba, żeby zachwiać twoje zaufanie do twoich przyjaciół, ale że również długo trwa, żebyś doszedł do siebie, jeśli to zaufanie zostało utracone.

### **21 DO 30 PUNKTÓW**

Twoi znajomi widzą cię jako drobiazgowego i grymaśnego. Widzą cię jako bardzo ostrożnego, przesadnie dokładnego, powolnego i stabilnego. Niezwykle zaskoczyłoby ich, gdybyś kiedyś zrobił coś impulsywnego, albo pod wrażeniem chwili; spodziewają się, że zawsze przeanalizujesz wszystko ostrożnie pod każdym względem a potem zazwyczaj zdecydujesz się przeciwko temu. Myślą, że taka reakcja jest częściowo spowodowana twoją ostrożną naturą.

### **PONIŻEJ 21 PUNKTÓW**

Ludzie myślą, że jesteś nieśmiały, nerwowy, i niezdecydowany, ktoś, kim trzeba się opiekować, kto zawsze chce, żeby ktoś inny podejmował decyzje i kto nie chce być związany z nikim i z niczym! Widza cię jako osobę zamartwiającą się i widzącą zawsze problemy, które nie istnieją. Niektórzy myślą, że jesteś nudny. Tyko ci, co cię dobrze znają, wiedzą, że nie jesteś.