

## ÖNISMERETI TESZT, MILYEN SZEMÉLYISÉG TIPUS VAGYOK?



## **Karikázd be azt az állításnak a számát, ami jellemző Rád!**

- 1.**Szeretem irányítani az embereket különböző helyzetekben.(**K**)
- 2.**Eléggé szétszórt és rendetlen vagyok.(**SZ**)
- 3.**Sajnos gyakran érzem magamat fáradtnak.(**F**)
- 4.**Gyakran vagyok negatív és pesszimista.(**M**)
- 5.**Imádok beszélni.(**SZ**)
- 6.**Nem igazán hoz ki semmi a sodromból. (**F**)
- 7.**Sűrűn vagyok elutasító és közönyös. (**K**)
- 8.**Lelkes vagyok.(**SZ**)
- 9.**Imádok jó sokat aludni.(**F**)
- 10.**Jobban szeretem a távolból szemlélni a dolgokat.(**F**)
- 11.**Megbízhatóságom időnként kétségbe vonható. (**SZ**)
- 12.**Tökéletesen odafigyelek minden részletre.(**M**)
- 13.**Megbízom magamban, én irányítok.(**K**)
- 14.**Nagyon szeretek spórolni, a költségek nem az én világom. (**F**)
- 15.**Azt mondják rám, hogy barátságos vagyok.(**SZ**)
- 16.**A különböző művészeteket és a zenét is nagyon szeretem.(**M**)
- 17.**Haragtartó vagyok, nehezemre esik a megbocsátás.(**K**)
- 18.**Szeretem és élvezem az életet. (**SZ**)
- 19.**Sűrűn gondolom azt, hogy engem az emberek nem szeretnek.(**M**)
- 20.**Nagyon szorgalmas és tetterre kész vagyok.(**K**)
- 21.**Nagyon türelmes vagyok (**F**)
- 22.**Fel tudnék időnként robbanni, annyira dühbe gurulok. (**K**)
- 23.**Tudom határozottan, hogy mit akarok.(**K**)
- 24.**Szeretek adakozni másoknak, imádok adni. (**SZ**)
- 25.**Nagy bulik helyett a kisebb baráti összejövetelek híve vagyok.(**M**)
- 26.**Bármire hozzá tudok szólni, mert van véleményem. (**K**)
- 27.**Fanyar humorom van.(**F**)
- 28.**Kevés igazi barátom van.(**M**)
- 29.**Nincs ellenségem, szinte minden embert szeretek. (**SZ**)
- 30.**Azt mondják rám, hogy nagyon merész vagyok.(**K**)
- 31.**Vezetőnek születtem.(**K**)
- 32.**Időnként rám szólnak, hogy hangosan beszélek. (**SZ**)

- 33. A barátsághoz nem tartozik az erősségeim közé. **(M)**
- 34. Az Önfegyelmem általában nagy. **(M)**
- 35. Nem rendelkezem túl sok energiával. **(F)**
- 36. Döntéseimben nehézkes vagyok. **(F)**
- 37. Csak úgy elvagyok a semmibe - nem csinállok semmit. **(F)**
- 38. Az érzéseimet nem tudom uralni, azok csak úgy jönnek. **(M)**
- 39. Színes egyéniség vagyok. **(SZ)**
- 40. Elhamarkodottan mondok kritikát emberekről. **(M)**

Ha kész vagy vele, számold meg, az állítások végén található SZ, M, F és K típusokból, hogy mennyit jelöltél be.

Amelyik típusokból a legtöbbet számoltad meg, valószínűleg abba(azokba) a csoportba tartozol, vagy mint az emberek nagy csoportjánál **két típusból** áll össze a rá jellemző személyiség jegy.

A személyiségek két nagy csoportba sorolhatók: **extrovertált és introvertált**, vagyis kifelé és befelé kommunikáló egyéniségek vagyunk.

Extrovertált (külvilág felé nyitott, barátkozó típus), mint az

**SZ= szangvinikus és K= kolerikus** típus, valamint introvertált (befelé - magába forduló típus) az **M= melankolikus és F= flegmatikus** típus.

Mind a négy személyiség típusnak megvan a maga **erőssége és gyengesége és egyik sem jobb vagy kevesebb, mint másik.**

### **Értékelés:**

#### **HA SZANGVINIKUS VAGY:**

Általában optimista vagy, magabiztosnak és jókedvűnek ismernek. Tudsz lelkesíteni és motiválni embereket. Szeretsz barátkozni, nyitott vagy, kifelé kommunikálsz.

Ennél a típusnál a vér van túlsúlyban, és ha az egyensúly megbomlik, akkor a heves és lobbanékony rész kerül túlsúlyba.

#### **Erősségeid:**

Nagyon lelkes vagy, szereted az embereket és őszintén érdeklődsz irántuk érzelmileg is.

Imádsz beszélni, előadni, szeretsz a középpontban lenni. Bulikban a fő mozgatórugó vagy. Humorérzéked kiváló. Csak rövid ideig haragszol, ha

[www.woman-selfbuilder.hu](http://www.woman-selfbuilder.hu), minden jog fenntartva

megbántanak, szereted minél hamarabb tisztázni a félreértéseket, meg tudsz bocsátani elég könnyen.

Kreatív vagy, sok minden érdekel, színes az egyéniséged. Vonzanak az új dolgok és ki is szereted próbálni őket.

Jó kedélyű, vidám és vicces vagy. Az empátia is nagyon jellemző erre a típusra.

### **Gyengeségeid:**

Időnként rengeteget beszélsz, és már fárasztó is lehet. Néha, mintha a beszéddel terelnéd el minden másról a figyelmet. Akkor is beszélsz, ha nem kérdeznek.

Túl hangos is lehetsz, olyannyira, hogy már rád szólnak.

Ez az a típus, akit naivnak is hívhatnak időnként, mert az ideális világban hisz és a jelennek él.

Mivel sokat beszélsz, időnként az egész napod csak úgy eltelik. A szervezetlenségben is elvesztődhet, ha nem tudod megszervezni a napjaid, ami azzal is járhat, hogy gyakran lemaradhatsz a munkájával. A célok helyett a körülmények irányíthatják ennek a típusnak az életét és többnyire érzelmi alapon döntenek.

### **HA KOLERIKUS VAGY:**

Ha ebbe a típusba tartozol nagyon fegyelmezett és összeszedett vagy. Amibe belefogsz, biztos, hogy befejezed. Sikeresen végzed a feladataidat, nincsenek előtted akadályok. Ebben a jegyben a sárga epe van túlsúlyban és ha az egyensúly megbomlik, akkor előnt a harag, a sárga epe.

### **Erősségeid:**

Született vezető vagy, nyíltan kimondod a véleményed, nem körtönfalazol, nem finomkods.

Megbízható vagy, a dolgaidat nem halogatod, határozott és bátor vagy. A célokat, amiket kitűztél biztosan eléred.

Nagy az igazságérzeted, nem érzelmi alapon döntesz. Szereted a kihívásokat, mozgásba tudod hozni a körülötted lévőket. A vészhelyzeteket szereted és gyakorlati megoldásokon töröd a fejed. Nagyon kitartó vagy.

### **Gyengeségeid:**

Hamar dühbe gurulsz és türelmetlen vagy. Amikor feszült vagy nem tudsz másokra figyelni és gyakran belegázolsz mások lelkébe, így érzéketlenné tűnhetsz. Imádod a főnököt játszani.

Imádsz vitatkozni, érvelni és soha nem adod fel, még ha vesztettél, akkor sem.

Rugalmatlan többnyire ez a típus és nem nagyon tud kikapcsolódni, nem nagyon tudja elengedni magát. Udvariatlan is lehet és manipulatív is. Időnként ez a típus csak a munkájának él, nem hajlandó a hibáit elismerni és nem tud bocsánatot kérni.

### **HA MELANKOLIKUS VAGY:**

Ha ebbe a típusba tartozol komoly és gondoskodó vagy. Elmélkedő emberek többnyire a melankolikusok, szeretsz csendben, magadban lenni, elmélkedni, gondolkodni.

Ez a típus a leginkább gazdag érzelmekben, de a végletek embere is, gyakran a depressziós tünetektől a teljes elragadtatásig juthat az érzelmei révén. Ha az egyensúly megbomlik nála, akkor a fekete epe lép működésbe és jöhetnek a negatív végletek.

### **Erősségeid:**

Lelkiismeretes vagy és nagyon nagy éleslátással bírsz, ugyanakkor nagyon érzékeny is vagy.

Ebbe a csoportba tartozók génuszok is lehetnek, de tartozhatnak ide kreatív emberek is.

Élvezed és értékeld a szépet, jól kommunikálsz. Jó a modorod, jól nevelt vagy, szereted a rendet, feleslegesen nem költekezel.

Nagyon precízek, pontosak a munkájukban az e csoportba tartozók.

Többnyire elemző típusúak.

Visszavonultabban élnek, többnyire a háttérben tevékenykednek, introvertáltak.

### **Gyengeségeid:**

Gyakran vagy önmarcangoló, rosszkedvű, énképedet gyakran változtatod hangulatodtól függően - időnként egész gyengére.

Álmodozó vagy, tökéletességet keresed mindenben, sokat kritizálsz másokat, kevés ember tud megfelelni időnként az elvárásaidnak.

Ez a típus nem hiszi el azt, hogy szeretik, ezért sok biztatást, megerősítést vár el a körülötte élőtől. /nagyon szeretet hiányos lehet/

Néha egy kis bosszúvágó is van ebben a típusban (tudattalan), viszont a másik oldalon meg nagyon érzelműek is tudnak lenni.

### **HA FLEGMATIKUS VAGY:**

A típusra jellemző, hogy együttműködő vagy, de passzív és inkább megfigyelőként veszel részt a különböző helyzetekben.

Nyugodt vagy, nagyon egyszerű dolgokat szeretsz csinálni: olvasás, mozi, pihenés. Nagyon pozitív vagy, nem lehet kihozni a sodrodból még kínos helyzetekben sem. Vagy legalábbis nem látszik rajtad, még akkor sem, ha nagyon felbosszantanak. Az egyensúly megbomlását a nyál termelése indukálja, ami lehet, hogy még nagyobb passzivitásba vihet.

### **Erősségeid:**

Kiegyensúlyozott, nyugodt és másokkal együtt érző vagy. Általában mindenkivel jól kijössz, tudsz figyelni a másik emberre. Szereted a békét, jó moderátor vagy vitás helyzetekben.

Sok barátod van, szeretnek veled együtt lenni, mert figyelsz rájuk és meghallgatod őket. Általában elfogadod az embereket olyannak - amilyenek. Az egyszerű és letisztult dolgokat szereted. Pontos vagy és precíz.

### **Gyengeségeid:**

Kerülsz a konfliktusokat, inkább a békére törekszel, akkor is, ha neked van igazad, és belemész olyan megállapodásokba, amit mégsem tudsz betartani.

Lehetsz fásult, hanyag, időnként önző is.

A döntés nem az erősséged és a felelősséget nem szereted.

[www.woman-selfbuilder.hu](http://www.woman-selfbuilder.hu), minden jog fenntartva

Ami nem tetszik, ennek a típusnak azt kizárja az életéből, nem vesz róla tudomást.

Lehetnek azért félelmei ennek a típusnak nyugodtsága ellenére is.

Visszafogott a flegmatikusok nagy része és a felelősségvállalást kerülheti.

Kiismerhetetlen is lehet, mert nem látszanak rajta az érzelmek. (pókerarc)