

STRESSZ-TESTT

A stressz nem a gyengeség jele – hanem egy fontos üzenet a testedtől és lelkedtől.

Sokan azt hisszük, a stressz az élet része, amit el kell túrnunk. Egyfajta „modern normává” vált: ha sokat vállalsz, mindig elérhető vagy, mindenkinek igent mondasz, és közben mosolyogsz, akkor „jól csinálod”. De vajon meddig bírja ezt a tested? A lelked? Az idegrendszered? És főleg: meddig szeretnél így élni?

A stressz nem mindig látványos. Nem csak akkor van jelen, amikor sírsz, kiabálsz vagy pánikolsz. Néha csendes. Lappangó. Egyre mélyebbre húz.

A feszültség, amit már természetesnek veszel. Az állandó fáradtság. A válladban hordott terhek. Az alvászavarok. A túlkontrollált élet, vagy épp a szétesettség érzése. A sokszor elnyomott „valami nincs rendben” gondolat.

Ez a teszt nem ítélkezik. Nem „stressz-pontszámot” ad neked, hanem segít ránézni: valóban figyelsz-e magadra? Meghallod-e a tested jelzéseit? Meghallod-e a lelked halk kérését: „lassíts, figyelj rám, valami változtatásra szorul...”

Fontos tudnod:

A stressz nem azt jelenti, hogy gyenge vagy. A stressz azt jelzi, hogy erőn felül próbálsz megfelelni, működni, helytállni – valószínűleg már túl régóta.

És épp ez az, ami miatt megérdemled a figyelmet. A gondoskodást. És azt is, hogy végre magadra mondj igent.

Ez a teszt segít felismerni, hol tartasz most.

- 🌀 Mennyi feszültséget cipelsz tudattalanul?
- 🌀 Milyen testi vagy érzelmi jelei vannak nálad a túlterheltségnek?
- 🌀 Mik azok a területek, ahol már rég elérted a határaidat?

A felismerés az első lépés. A döntés a második

Hogy elindulsz-e egy stresszmentesebb, kiegyensúlyozottabb élet felé – az már csak rajtad múlik.

De nem kell egyedül csinálnod.

Ez a teszt egy tükör. Egy meghívás. Egy figyelmeztetés, amit végre szeretettel is lehet fogadni.

Most csak válaszolj őszintén. A többi már úton van feléd.

STRESSZ- TESZT

Nem az a bátor, aki nem fárad el, hanem aki időben megáll és visszatalál önmagához.

Miért fontos a stressz tudatos kezelése?

- A stressz természetes része az életnek, de ha tartósan magas szinten van jelen, negatív hatással lehet az egészségre, az érzelmi állapotra és a kapcsolatokra.
- Ez a kérdőív segít felismerni a stressz forrásait és mértékét, hogy időben tehess segítségével a kezelésre.

Hogyan töltsd ki a tesztet?

Minden állítást pontozz a következő skála szerint:

- 1 – egyáltalán nem igaz rám
- 2 – ritkán jellemző
- 3 – néha jellemző
- 4 – gyakran jellemző
- 5 – teljesen igaz rám

✨ A 15 állítás

🌿 1. Érzelmi és mentális stressz

1. Gyakran érzem magam túlterheltnek vagy kimerültnek.
2. Nehezen tudom elengedni a negatív gondolatokat.
3. Könnyen ingerültté vagy frusztrálttá válok kisebb problémák miatt is.

💛 2. Fizikai tünetek és stresszreakciók

4. Gyakran tapasztalok fejfájást, izomfeszültséget vagy emésztési problémákat.
5. Az alvásom gyakran zavart, nehezen alszom el vagy ébredek fel éjszaka.
6. Észrevettem, hogy időnként többet eszem, dohányzom, vagy több koffeint fogyasztok.

🕒 3. Időgazdálkodás és napi rutin

7. Gyakran érzem úgy, hogy nincs elég időm minden teendőm elvégzésére.
8. Rendszeresen halogatom a feladataimat, mert túlterheltnek érzem magam.
9. Kevés időt szánok a pihenésre vagy olyan tevékenységekre, amelyek örömet okoznak.

💛 4. Kapcsolatok és társas stressz

10. Gyakran érzem úgy, hogy mások túl sokat várnak el tőlem.
11. Nehezen mondok „nemet” mások kéréseire, még akkor is, ha ez engem hátráltat.
12. Előfordul, hogy konfliktusba kerülök a családommal vagy kollégámmal, mert feszültnek érzem magam.

⚡ 5. Stresszkezelési stratégiák

13. Nem használtok relaxációs technikákat (pl. légzőgyakorlatok, meditáció, sport).
14. Amikor stresszes vagyok, nem tudok olyan tevékenységet találni, amely segít megnyugodni.
15. Úgy érzem, hogy elvesztettem kontrollt a stresszt felett az életemben.

Kiértékelés

Összegzés:

Add össze az állítások mellé írt pontjaidat.

15-30 pont: Minimális stressz-szint

Jó hír!  A stressz nem játszik domináns szerepet az életedben, és megfelelő egyensúlyt tudsz fenntartani.

➡ Ajánlott a következő lépések:

 Személyes ülések vagy önismereti mélyítők jó választás lehetnek számodra – ahol már nem építkezned kell, csak megérkezni önmagadba. Töltsd ki az ingyenes Életkerék – Céltérkép anyagomat a honlapról, hogy tisztán lásd, mely életterületeiden nem tudod még megfelelően kezelni a stresszes helyzeteket. Ingyenes feltáró beszélgetés keretében egyéni programot állítok össze számodra a mindent átívelő kiteljesedésért, és az életöröm teljes megéléséért.

31-50 pont: Mérsékelt stressz-szint

A mindennapjaidban jelen van a stressz, és időnként nehéznek érzed a terheket. Az életed bizonyos területein érdemes lenne tudatosan csökkenteni a feszültséget.

➡ Ajánlott a következő lépések:

 Töltsd ki az ingyenes Életkerék – Céltérkép anyagomat a honlapról, hogy tisztán lásd, mely életterületeiden nem tudod még megfelelően kezelni a stresszes helyzeteket.

A 10 alkalmas Sorsfordító Nő vagy a 10 alkalmas Veszteségfeldolgozás programokkal segíthetek Neked, hogy a stresszt okozó helyzetekben újra magabiztosan tudj viselkedni, érezni és gondolkodni.

☀️ 51-75 pont: Magas stressz-szint

A stressz beárnyékolja a mindennapjaidat, így érdemes lenne tudatosan dolgozni a stresszkezelési technikáidon, a gondolataid, érzelmeid és viselkedésed tudatos változtatásán.

➡ Ajánlott következő lépés:

💡 Érdemes lehet belevágnod az Életöröm napról napra programba, amely lépésről lépésre segít egy kiegyensúlyozottabb élet kialakításában. Az életöröm megélése lehetetlenné teszi a túlzott stressz hosszú távú jelenlétét az életedben.

A nyugalom nem kívülről jön – belül terem, ha van tér, ahol megszülethet.

👉 Jelentkezéshez, programokhoz kattints ide:

📌 [Programok](#)