



DOJRZAŁE DO ZMIANY

QUIZ - MOJA GOTOWOŚĆ NA ZMIANY W ŻYCIU

Zapraszam Cię do krótkiego quizu, który pomoże Ci zobaczyć czy jesteś już gotowa na podjęcie istotnych decyzji czy jeszcze potrzebujesz czasu i nie jest to dobry moment na zmiany. Odpowiedz na poniższe pytania, wybierając jedną z opcji A, B lub C. Na końcu quizu znajdziesz interpretację swoich wyników.

1. Jak często myślisz o zmianach w swoim życiu (pracy, relacjach, stylu życia, pasjach)?

- A) Bardzo często, ale nie wiem, jak się za to zabrać.
- B) Czasami, ale mam wątpliwości, czy to dobry pomysł.
- C) Rzadko, raczej nie zastanawiam się nad zmianami.

2. Jakie emocje budzi w Tobie myśl o zmianie?

- A) Ekscytację i ciekawość – chciałabym spróbować czegoś nowego.
- B) Niepewność i lęk – boję się, że się nie uda.
- C) Zmiana nie jest mi potrzebna, wolę stabilizację.

3. Co zazwyczaj robisz, gdy czujesz, że coś Cię nie satysfakcjonuje?

- A) Szukam sposobów, by coś poprawić i działać.
- B) Narzekam, ale trudno mi podjąć konkretne kroki.
- C) Staram się to zaakceptować.

4. Jak oceniasz swoje dotychczasowe życie?

- A) Jest dobre, ale czuję, że mogłoby być jeszcze lepsze.
- B) Często mam poczucie, że utknęłam i coś muszę zmienić.
- C) Jestem w pełni zadowolona.

5. Co najczęściej powstrzymuje Cię przed zmianą?

- A) Brak planu, ale wiem, że mogłabym go stworzyć.
- B) Strach przed porażką lub tym, co powiedzą inni.
- C) Nic – nie mam potrzeby zmiany.

6. Jak reagujesz na historie kobiet, które odważyły się zmienić swoje życie po 40-tce?

- A) Inspirują mnie – skoro one mogły, to czemu nie ja!
- B) Mam mieszane uczucia – fajnie, ale czy to na pewno dla mnie?
- C) Nie widzę w tym nic interesującego, to nie moja droga.

7. Gdybyś miała gwarancję sukcesu, to co byś zrobiła jako pierwsze?

- A) Podjęłabym działanie natychmiast!
- B) Zastanowiłabym się jeszcze i potrzebowała wsparcia.
- C) Nic – jestem tam, gdzie chcę być.

7–11 PUNKTÓW

● 11–7 punktów – Jeszcze nie czas, ale... nigdy nie mów nigdy! Obecnie czujesz się dobrze w swojej strefie komfortu i nie masz potrzeby dużych zmian. Jednak warto od czasu do czasu zastanowić się, czy tak jak jest teraz ma być już zawsze?

17–12 PUNKTÓW

● 17–12 punktów – Masz chęć, ale brakuje Ci pewności. Zmiana kusi, ale coś Cię jeszcze blokuje. Może to strach przed porażką albo brak jasnego planu? Możesz umówić się na bezpłatną konsultację i upewnić się, co w tym momencie będzie dla Ciebie najlepszym rozwiązaniem.

21–18 PUNKTÓW

● 21–18 punktów – Jesteś gotowa na zmianę! Masz w sobie ogromny potencjał i wewnętrzną gotowość, by coś zmienić. Może to być dobry moment, by zrobić pierwszy krok. Wsparcie coacha może pomóc Ci zdobyć cele szybciej, możesz też działać samodzielnie, nie bój się, działanie zawsze wygrywa z biernością.

PUNKTACJA:

- A – 3 punkty
- B – 2 punkty
- C – 1 punkt

Punktacja