

# Test: Czy jesteś bojaźliwy?

## 1) Czy stres działa na ciebie motywująco?

Tak, zdecydowanie	0
Nie, raczej wręcz paraliżująco	10
Może trochę, ale nie dążę do tego	3
Zależy od rodzaju sytuacji	3

## 2) Czy chętnie zdobywasz nowe umiejętności?

Tak, to zawsze jest cenne	0
Tak, chociaż nie lubię być wówczas oceniany	5
Nie – boję się porażki	10
Nie, dobrze mi z tymi, które już mam	3

## 3) Czy jesteś otwarty na nowe doświadczenia?

Pewnie, to sprawia, że życie jest interesujące!	0
Lubię nowe rzeczy, ale w granicach rozsądku	3
Nie, często niosą ze sobą rozczarowanie	10
Nie uciekam przed nimi, ale też nie szukam ich	3

## 4) Czy uważasz się za osobę nieśmiałą?

Nie, wręcz przeciwnie	0
Tak, z trudem odnajduję się w obcych sytuacjach	10
Tak, chociaż staram się to przełamywać	5
Raczej nie	2

## 5) Czy lubisz poznawać nowych ludzi?

Tak, często sam wychodzę z inicjatywą	0
Raczej trzymam się swojego kręgu znajomych	5
Nie, zawsze obawiam się odrzucenia	10
Tak, ale utrzymuję tylko wartościowe kontakty	2

## 6) Czy pociągają cię sporty ekstremalne?

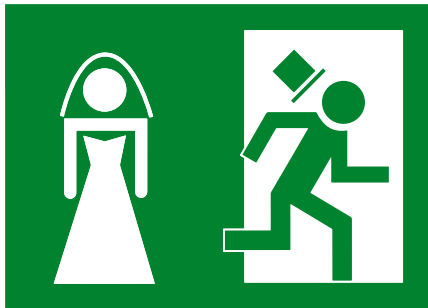
Tak, czynnie się w nie angażuję	0
Tak, ale raczej jako obserwatora	3
Wydają mi się bardzo niebezpieczne	10
Nie, to nie moja bajka	5

## 7) Kiedy w grupie masz odmienne zdanie:

Głośno wyrażasz swoje poglądy	0
Milczysz, zachowując swoje zdanie dla siebie	5
Przychylasz się do opinii większości	10
Próbujesz nieśmiało dyskutować	3

## 8) Czy cierpisz z powodu więcej niż jednego obsesyjnego lęku lub fobii?

Tak	10
Nie	0
Trudno powiedzieć	5



## 9) W sytuacji niebezpieczeństwa...

Starałbym się zachować spokój	0
Nie mam pojęcia, co bym zrobił	3
Pewnie całkowicie straciłbym głowę	10
Znam teoretyczne zasady postępowania, ale nie wiem, czy bym o nich pamiętał	5

## 10) Czy boisz się horrorów?

Nie, widziałem ich już wiele	0
Rzadko, horror musi być naprawdę dobry	2
Tak, i bardzo to lubię!	5
Tak, dlatego ich nie oglądam	10

## 11) Jak reagujesz na nagłe głośne dźwięki?

Podsakuję nerwowo	10
Rozglądam się z niepokojem	5
Nie zwracam na nie uwagi	0
Irytują mnie	2

## 12) Boisz się dentysty albo zastrzyków?

Unikam tego jak zarazy	10
Tam, gdzie w grę wchodzi ból, zawsze domagam się znieczulenia	5
Nie przepadam, ale to przecież konieczność	3
Nie mam z tym żadnego problemu	0

## 13) Czy lubisz flirtować?

Tak, uwielbiam być podziwiany, to mój żywioł	0
Nie, peszy mnie to	10
Celowo unikam takich sytuacji	5
Od czasu do czasu	2

## 14) Dostajesz propozycję pracy za granicą. Wyjazd już za tydzień. Co robisz?

Oczywiście jadę, to wspaniała okazja!	0
Za szybko. Nie zostawię mojego życia	10
Po zastanowieniu, raczej jadę	2
Waham się, ale ostatecznie rezygnuję	5

## 15) Czy lubisz eksperymenty kulinarne?

Tak, jestem otwarty na nowe smaki	0
Trzymam się raczej tego, co znam i lubię	10
Jestem zwolennikiem bardzo tradycyjnej kuchni	5
Owszem, jeśli uznam, że potrawa jest zachęcająca	2

## 16) Czy twoja wyobraźnia często z wyprzedzeniem tworzy negatywne scenariusze?

Tak, i często się sprawdzają	10
Tylko w sytuacjach szczególnego stresu i napięcia	5
Staram się tego unikać	3
Nie mam skłonności do takich zachowań	0

## 17) Kiedy ktoś bliski spóźnia się z powrotem do domu:

Natychmiast zakładam, że musiało się stać coś złego	10
Piszę SMS albo dzwonię z pytaniem, co się dzieje	5
Nie robię z tego problemu – każdy ma prawo się spóźnić	0
Jestem trochę zły, ale staram się zbytnio nie denerwować	3

## 18) Czy jako dziecko bałeś się ciemności?

W zasadzie to nadal trochę się boję	10
Tak, ale szybko z tego wyrosłem	2
Nie, byłem odważnym i przebojowym dzieckiem	0
Czasami, pod wpływem jakiejś strasznej opowieści, książki czy filmu	5

## 19) Czy w twoich snach bezpośrednio odbijają się twoje codzienne lęki?

Nie, sny to moja ucieczka od rzeczywistości	10
Zdarza się, pewnie dlatego, że spycham je do podświadomości	0
Trudno powiedzieć, rzadko pamiętam sny	2
Moje koszmary są raczej abstrakcyjne i symboliczne	5

## 20) Zdarza ci się uspokajać nerwy za pośrednictwem używek?

Tak, to mi pomaga się uspokoić	10
Nie, trzymam się z daleka od używek	0
Tylko w szczególnie stresujących sytuacjach	5
Okazjonalnie i jeśli już, to dla rozrywki	3

0-72 PKT

**LWIE SERCE**

Twoja odwaga jest legendarna. Rzadko cofasz się przed wyzwaniem, a z trudnymi sytuacjami mierzysz się z otwartą przyłbicą. Lubisz przygody. Czasami spotykasz się z zarzutem, że zachowujesz się lekomyślnie, ale twoim zdaniem nadmierna ostrożność po prostu odbiera życiu cały jego smak.

73-132 PKT

**OTWARTA DUSZA**

Może nie należysz do bohaterów każdej akcji, ale na pewno nie jesteś tchórzem. Być może nie zawsze tak było i tę cechę wypracowałeś sobie z czasem. Nie chowasz się przed problemami, nie próbujesz rozplątać się w tłumie. Jasno komunikujesz swoje przemyślenia i poglądy.

133-170 PKT

**OSTROŹNIAK**

To, co niektórzy mogliby złośliwie określić mianem tchórzostwa, dla ciebie oznacza ostrożność i brak lekkomyślności. Nie rzucasz się na każde nowe doświadczenie, znasz swoje granice. Kiedy jednak czujesz, że zaczyna tobą rządzić irracjonalny lęk, starasz się go zwalczyć i ośwoić rozumem.

171-200 PKT

**LĘKLIWY**

Zdajesz sobie sprawę z tego, że strach utrudnia ci życie i często nie pozwala na rozwój i osiągnięcie prawdziwej satysfakcji. Postawiony w obliczu wyzwania tak bardzo boisz się porażki i bycia ocenianym, że wynajdujesz tysiące usprawiedliwień, byle tylko pozostać w bezpiecznej strefie komfortu.