

# KWESTIONARIUSZ SAMOOCENY

Wypełnij kwestionariusz i sprawdź, na ile poszczególne rzeczy hamują zmiany u Ciebie, dzięki czemu będziesz wiedzieć, na których z nich skupić się najbardziej, aby zwiększyć szansę na skuteczne przeprowadzenie planowanych zmian. 1 oznacza w ogóle mnie nie dotyczy, 2 – raczej mnie nie dotyczy, 3 – średnio mnie dotyczy, 4 – raczej mnie dotyczy, 5 – zdecydowanie mnie dotyczy.

	1	2	3	4	5
1. Nie zamierzasz nic zmieniać	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Nie jesteś gotowy na zmianę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Brakuje Ci motywacji do zmiany	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Próbujesz zmieniać się z niewłaściwego powodu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Próbujesz wprowadzać zmiany w nieodpowiednim momencie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Wiesz czego nie chcesz, ale nie wiesz czego chcesz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Nie masz wizji sukcesu i konkretnego planu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Zbyt mocno skupiasz się na planowaniu i przygotowaniach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Za bardzo skupiasz się na celu, za mało na drodze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Zbyt dużo bierzesz sobie na głowę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Twój cel nie jest zależny od Ciebie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Posiadasz ograniczające przekonania na temat zmiany	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Wymówkoza pospolita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Boisz się zmiany	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Inni ludzie ciągną Cię w dół	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Twoje otoczenie nie wspiera Cię w zmianie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Próbujesz dokonać zmiany tylko na jednym poziomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Nie wkładasz wystarczająco dużo pracy w zmianę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Zbyt szybko się poddajesz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Nie utrwalasz zmiany po osiągnięciu celu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>