

1. Zodpovědnost a láska

1. Uvědomuji si zodpovědnosti za své zdraví a kvalitu svého života. 0 _ _ _ _ _ 4
2. Aktivně se zapojuji do veškeré lékařské péče, která je mi poskytována. 0 _ _ _ _ _ 4
3. Chráním své zdraví a vyhýbám se rizikům – používám bezpečnostní pásy, v bytě mám nainstalované detektory kouře, nesednu do auta s opilým řidičem, atp. 0 _ _ _ _ _ 4
4. Vnímám rozdíl mezi přijetím zodpovědnosti za problém a obviňováním sebe sama. 0 _ _ _ _ _ 4
5. Pokud jsem nemocný, nebo mě něco bolí, využívám to jako příležitost přehodnotit svůj životní styl a změnit prostředí, ve kterém se pohybuji. 0 _ _ _ _ _ 4
6. Je pro mě v pořádku být vyvedený z rovnováhy, zranitelný nebo potřebovat pomoc. 0 _ _ _ _ _ 4
7. Uznávám, že je možné žít kvalitní život i v případě vážné nebo chronické nemoci. 0 _ _ _ _ _ 4
8. Mám rád sebe i ostatní lidi. 0 _ _ _ _ _ 4
9. Denně si dopřávám 7-9 hodin kvalitního spánku. 0 _ _ _ _ _ 4
10. Jsem si vědom toho, že kvalita mého života je závislá na stavu naší planety, snažím se proto omezit vlastní spotřebu přírodních zdrojů. 0 _ _ _ _ _ 4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

2. Dýchání

1. Nosím pohodlné a dostatečně volné oblečení, které neomezuje moje dýchání. 0 _ _ _ _ _ 4
2. Během dne si dávám pozor, jestli mé držení těla podporuje plné a přirozené dýchání. 0 _ _ _ _ _ 4
3. Ve stresové situaci využívám dýchání k uvolnění napětí. 0 _ _ _ _ _ 4
4. Uvědomuji si, že zažívání silných emočních stavů, např. smutku, hněvu či strachu může omezovat můj dech. 0 _ _ _ _ _ 4
5. Během dne se občas zastavím, abych si uvědomil, jestli dýchám zhluboka a plynule. 0 _ _ _ _ _ 4
6. Hluboké, rytmické dýchání využívám jako nástroj, kterým svému tělu pomáhám zbavit se fyzické, psychické či emoční bolesti. 0 _ _ _ _ _ 4
7. V situacích, které nemohu ovlivnit, využívám dech k uvolnění a soustředění – zlepším tak svůj aktuální výkon a neztrácím kontrolu nad situací. 0 _ _ _ _ _ 4
8. Využívám dýchání jako prostředek k dosažení plného soustředění a jasné mysli. 0 _ _ _ _ _ 4
9. Vyhýbám se oblastem se znečištěným vzduchem a snižuji svůj podíl na globálním oteplování. 0 _ _ _ _ _ 4
10. Jsem v míru sám se sebou. 0 _ _ _ _ _ 4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

3. Smyslové vnímání

- | | |
|--|------------------|
| 1. Užívám si bezpečný a přiměřený fyzický kontakt s ostatními lidmi. | 0
4
0
4 |
| 2. Při pokojové teplotě mám teplé ruce i nohy. | 0
4 |
| 3. Vědomě omezuji používání umělého osvětlení a co nejvíc využívám přirozené denní světlo. | 0
4 |
| 4. Raději se nevystavuji polednímu slunci, než abych použil opalovací krém. | 0
4 |
| 5. Jsem si vědom různého působení barev a druhů osvětlení na vnitřní pohodu člověka. | 0
4 |
| 6. Používám vodu jako prostředek k osvěžení i regeneraci. | 0
4 |
| 7. Využívám svůj čich jako zdroj potěšení, pohody i varování. | 0
4 |
| 8. Svou vnitřní pohodu podporuji hudbou a dalšími příjemnými zvuky. | 0
4 |
| 9. Když je ticho, cítím se příjemně. | 0
4 |
| 10. Vědomě si užívám prosté radosti života, snažím se vychutnat si a prodloužit každý prožitek, ovšem bez přílišného rozmazlování. | 0
4 |

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

4. Výživa

1. Jím výživné a vyvážené jídlo. 0 _ _ _ _ 4
2. Minimalizuji příjem vysoce rafinovaných a opracovaných potravin. 0 _ _ _ _ 4
3. Vypiji aspoň 6 sklenic čisté vody denně. 0 _ _ _ _ 4
4. Ke zdravému jídlu беру denně vitamínové a minerální potravinové doplňky. 0 _ _ _ _ 4
5. Piji méně než dva kofeinové nápoje, včetně nealko limonád, denně. 0 _ _ _ _ 4
6. Jídlo dostatečně koušu, jím pomalu a v příjemném prostředí. 0 _ _ _ _ 4
7. Denně jím potraviny bohaté na antioxidanty, například čerstvou zeleninu bohatou na vitamíny. 0 _ _ _ _ 4
8. Pokud je to možné, kupuji přírodní produkty (bio, organic apod.) 0 _ _ _ _ 4
9. Nedržím diety, a pokud mi váha dělá problémy, hledám příčinu(y). 0 _ _ _ _ 4
10. Jsem si vědom, že můj organismus je jedinečný, a proto se snažím zjistit, jak nejlépe naplnit jeho specifické požadavky na správnou výživu. 0 _ _ _ _ 4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

5. Pohyb

1. Vím, kolik pohybu mé tělo potřebuje a snažím se tyto potřeby naplňovat. 0 _ _ _ _ _ 4
2. Rád objevuji nové a účinné formy cvičení a pohybu pro lepší zdraví a pohodu. 0 _ _ _ _ _ 4
3. Baví mě protahování, pohyb a rozvoj mého těla. 0 _ _ _ _ _ 4
4. Denně se oddávám aspoň 15 minutám intenzivní fyzické aktivity. 0 _ _ _ _ _ 4
5. Pokud mohu, tak místo ježdění výtahem chodím po schodech. 0 _ _ _ _ _ 4
6. Místo jízdy autem preferuji na krátké vzdálenosti pěší chůzi nebo jízdu na kole. 0 _ _ _ _ _ 4
7. Alespoň třikrát týdně se věnuji aerobním aktivitám (např. běh, cyklistika, plavání, rychlá chůze nebo jiné intenzivní fyzické cvičení), a to alespoň 20 minut v kuse. 0 _ _ _ _ _ 4
8. Vybrané formě strečinku nebo protahování (např. józe) se věnuji 20-30 minut alespoň třikrát týdně. 0 _ _ _ _ _ 4
9. Věnuji se formě cvičení, která spojuje prvky dýchání, pohybu a vnímání těla. 0 _ _ _ _ _ 4
10. Při sportu zažívám povznesené stavy vědomí (dostávám se do tzv. zóny). 0 _ _ _ _ _ 4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

6. Pocity

- | | |
|---|------------------|
| 1. Dovoluji si prožívat celou škálu emocí a hledám konstruktivní způsoby, jak je vyjádřit. | 0
4
0
4 |
| 2. Jsem otevřený k prožívání a vyjadřování radosti. | 0
4
0
4 |
| 3. Jsem si vědom svých obav, uznávám je a přijímám je. | 0
4
0
4 |
| 4. Jsem schopen vyjádřit svůj hněv vhodným způsobem, který problémy řeší, než aby vytvářel další. | 0
4
0
4 |
| 5. Jsem schopen říci „NE“ bez pocitu viny. | 0
4
0
4 |
| 6. Pláč je pro mne v pořádku, a když je to potřeba, dovolím si plakat. | 0
4
0
4 |
| 7. Během dne se zastavím a zeptám se sám sebe: „Co cítím?“ | 0
4
0
4 |
| 8. Jsem schopen vděčně přijmout uznání od druhých. | 0
4
0
4 |
| 9. Mám alespoň pět blízkých přátel. | 0
4
0
4 |
| 10. U druhých lidí respektuji různé styly vnímání a vyjadřování pocitů. | 0
4
0
4 |

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

7. Myšlení

1. Já rozhoduji o tom, na co budu myslet a jaký bude emoční obsah
mých myšlenek. 0 _____
4
2. Jsem si vědom spojení mezi myšlenkami a různými tělesnými
procesy (změna dýchání, svalové napětí, aj.), které jsou reakcí na
tyto myšlenky. 0 _____
4
3. Jsem schopen udržet svou mysl soustředěnou a bez opakujících
se nebo nežádoucích myšlenek. 0 _____
4
4. Všímám si, že mé vnímání světa je v dané době zabarveno mými
myšlenkami a postoji. 0 _____
4
5. Jsem si vědom vlivu různých prostředí na mé myšlenky. 0 _____
4
6. Jsem si vědom, že mé myšlenky a emoce mohou ovlivnit můj
zdravotní stav, protože mají vliv na imunitní systém. 0 _____
4
7. Ve svém každodenním životě zdůrazňuji postoje vyjadřující
respekt k sobě samému i k okolnímu světu. 0 _____
4
8. Pokud se setkám s problémem, který nemohu v danou chvíli
vyřešit, nedělám si z něj starosti, odložím ho na chvíli, kdy se s ním
budu schopen vypořádat a do té doby se věnuji věcem, které mám
před sebou. 0 _____
4
9. Místo spoléhání na zaběhnuté způsoby myšlení používám ke
hledání nových poznatků svou intuici a tvořivost. 0 _____
4
10. Je pro mě snadné udržet pozornost, soustředit se a koncentrovat. 0 _____
4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

8. Hra a práce

- | | |
|--|--------|
| 1. Mám čas na spontánní aktivity a užívám si je. | 0
4 |
| 2. Vážím si sám sebe za to, kdo jsem, nejen za to, co dělám. | 0
4 |
| 3. Neberu na sebe zbytečnou a nereálnou zodpovědnost či zátěž . | 0
4 |
| 4. V práci i při hře se snažím místo soupeření spolupracovat. | 0
4 |
| 5. Jsem schopen se uvolnit a nebrat se moc vážně. | 0
4 |
| 6. Ke změně svých stresových reakcí či negativních postojů využívám metody relaxace. | 0
4 |
| 7. Životní výzvy a stresy vyvažuji hravými a pečujícími aktivitami a přístupy. | 0
4 |
| 8. Každý den si udělám čas na tělesný, emoční a duchovní rozvoj a posilování. | 0
4 |
| 9. Snadno se rozesměji. | 0
4 |
| 10. K obtížným úkolům a výzvám přistupuji s hravým přístupem. | 0
4 |

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

9. Komunikace

- | | |
|--|--------|
| 1. V komunikaci s druhými jsem upřímný a soucitný. | 0
4 |
| 2. Jsem schopen prosadit své myšlenky tak, aby byly vyslyšeny a pochopeny. | 0
4 |
| 3. Přijímám a omlouvám se za chyby, které dělám, místo abych se je snažil zakrýt. | 0
4 |
| 4. Při komunikaci s jinými lidmi respektuji různé sociální a kulturní komunikační styly. | 0
4 |
| 5. Umím naslouchat. | 0
4 |
| 6. Jsem si vědom toho, že zobecňování, škatulkování a předsudky podřívají jasnou a oboustranně přínosnou komunikaci. | 0
4 |
| 7. Snažím se otevřeně a přímo říkat pravdu, vyhýbám se manipulativním psychologickým hrám. | 0
4 |
| 8. Než někomu nabídnu pomoc, ujistím se, jestli je žádaná a vhodná (s výjimkou mimořádných situací). | 0
4 |
| 9. Rád dostávám pochvaly, ocenění a uznání od ostatních. | 0
4 |
| 10. Své vnitřní dialogy zaměřuji na pozitivní a konstruktivní vnímání života a světa. | 0
4 |

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

10. Intimita

1. Jsem si vědom vlivu, který na mé zdraví mají blízké vztahy s přáteli, rodinou či životním partnerem. 0 _____
4
2. Zažívám pocity úplného přijetí a uznání od druhého člověka. 0 _____
4
3. I přes nevyřešené konflikty jsem schopen s daným člověkem navázat dobrý vztah. 0 _____
4
4. Všímám si, když se se mnou někdo snaží navázat kontakt, i když jsou jeho pokusy nepřímé. 0 _____
4
5. Pokud se s některým ze svých blízkých či přátel pohádám, jsem schopen adekvátně reagovat a soustředím se na obnovu vzájemné důvěry a intimity. 0 _____
4
6. Respektuji osobní hranice ostatních a jsem si vědom, kde jsou mé vlastní. 0 _____
4
7. Má pohlavní zralost mi umožňuje dělat odpovědná rozhodnutí týkající se sexuálních aktivit. 0 _____
4
8. V kontextu sexuálních vztahů říkám silné a jasné „ano“ tomu, co chci, a „ne“ tomu, co nechci. 0 _____
4
9. Své sexuální neuspokojení minimalizuji uvědoměním si vlastních nerealistických očekávání. 0 _____
4
10. Jsem si vědom, že budování intimity a důvěry je klíč k udržení zdravého sexuálního vztahu. 0 _____
4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

11. Hledání smyslu

- | | |
|---|--------|
| 1. Přemýšlím nad tím, co má pro mě smysl a pravidelně přezkoumávám své hodnoty a priority. | 0
4 |
| 2. Při hledání smyslu v životě naslouchám svému vnitřnímu přesvědčení. | 0
4 |
| 3. Stanovuji si reálné cíle a vymezuji si čas na práci na dosahování svých snů a přání. | 0
4 |
| 4. Jsem si vědom silných stránek své povahy a pravidelně je využívám ve svém životě. | 0
4 |
| 5. Svě vědomí zaměřuji na přítomnost, nežiji v minulosti ani v budoucnosti. | 0
4 |
| 6. Pravidelně si dělám čas na to, abych si uvědomil, za co jsem vděčný a čeho si vážím. | 0
4 |
| 7. Pravidelně hledám způsoby, jak ostatním projevít laskavost či službu. | 0
4 |
| 8. Těším se na budoucnost jako na příležitost pro další růst. | 0
4 |
| 9. Pracuji na tom, abych mohl zemřít s co největší důstojností, osobní silou a uvědoměním. | 0
4 |
| 10. Jsem se svou rodinou a přáteli schopen mluvit o vlastní smrti nebo smrti někoho blízkého. | 0
4 |

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___

12. Transcendence

1. Důvěřuji své intuici a vědomě ji rozvíjím. 0 _ _ _ _ 4
2. Ve svém životě zažívám spolu související „náhody“, které zdánlivě nemají žádnou příčinu či vztah. 0 _ _ _ _ 4
3. Jsem si vědom toho, že mé názory a domněnky mohou ovlivnit vnímání aktuální zkušenosti. 0 _ _ _ _ 4
4. Baví mě praktikovat duchovní cvičení a vnímat přítomnost vyšší síly, která působí v mém životě. 0 _ _ _ _ 4
5. Pokud jsem nemocný nebo vyvedený z rovnováhy, jsem schopen aktivně podporovat proces léčení. 0 _ _ _ _ 4
6. Pravidelně se modlím, medituji či praktikuji jinou metodu rozvíjející soustředěnost. 0 _ _ _ _ 4
7. Vnímám sebe sama jako součást vyššího celku. 0 _ _ _ _ 4
8. Někdy se tak zaberu do činnosti, že ztrácím pojem o čase i o sobě. 0 _ _ _ _ 4
9. I uprostřed chaosu či velké ztráty jsem schopen si udržet víru ve změnu a další vývoj. 0 _ _ _ _ 4
10. Respektuji právo každého člověka věřit, čemu chce, aniž bych jej nutil přijmout moje přesvědčení. 0 _ _ _ _ 4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = ___ / ___ = ___