

## Power Test בחן את עצמך (תן/י ציון לעצמך מ 1-10)

### כמה כוח יש לך? כמה התלהבות?

1. כמה אתה חזק (ברוח, בדחיפה) מ 1 עד 10?  
\_\_\_\_\_
2. כמה אתה קר רוח? מחושב. שכלתני. יכול לקבל החלטה ב 0 רגש?  
\_\_\_\_\_
3. כמה אתה עוצר אנשים מלטפס עליך? כמה אתה מעמיד אנשים במקום?  
\_\_\_\_\_
4. יושב זקוף. גב ישר. נושם. אווז גוף.  
\_\_\_\_\_
5. מדבר בראש 4 פעמים ביום (CBT), מכניס מחשבות, עונה למחשבות  
\_\_\_\_\_
6. אנרגטי בדבור עם הידיים? מביע חזק? טון דיבוק חזק?  
\_\_\_\_\_
7. אתה מודע? מנתח כל דבר? קולט התנהגות שלך? של אחרים?  
\_\_\_\_\_
8. כמה אתה מתפתח? משנה? משפר בהתנהגות? עושה ניסויים?  
\_\_\_\_\_
9. כמה אתה קליל? צחוקים, שטויות, התחכמויות. ומנצח מבוכה  
\_\_\_\_\_
10. כמה הכרת תודה / מודה אני/פרופורציה, אתה עושה ברמה יומית?  
\_\_\_\_\_
11. בקושי מקטר, לא מילל, בקושי מרחם על עצמך, בקושי מתלונן  
\_\_\_\_\_
12. כמה אתה מעודד אנשים, מפרגן להם, ומרים אותם ביום?  
\_\_\_\_\_
13. כמה תחושת שליחות ומשמעות יש לך? שאתה תורם לעולם  
\_\_\_\_\_
14. עושה קבוע ספורט? 2/3 פעמים בשבוע?  
\_\_\_\_\_
15. שומר משקל, תזונה, ומרוצה מהמשקל שלך?  
\_\_\_\_\_
16. יודע להרים את עצמי מבעסה ודיכוי ב 5 סעיפים מסודרים  
\_\_\_\_\_
17. מעדכן/ת את שיטת העבודה שלך על בסיס יומי? מחדד/ת? כותב אותה?  
\_\_\_\_\_
18. חושב כל יום על מה אתה רוצה מהחיים, ומה אתה לא רוצה  
\_\_\_\_\_

ציון עצמי: 126 = סביר. 135 = כמעט טוב. 144 = טוב. 153 = כמעט טוב מאוד. מעל זה = טוב מאוד.