

Enese saboteerimise juurpõhjuste tuvastamise test

Allpool on test, mis aitab sul tuvastada, millised võivad olla sinu enese saboteerimise juurpõhjused. Vastates igale küsimusele, vali see vastusevariant, mis kõige paremini kirjeldab sinu olukorda.



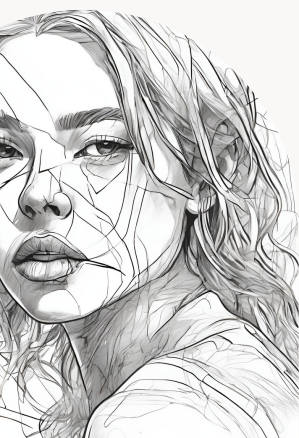
1. KUIDAS SA TAVALISELT KÄITUD, KUI SUL ON VAJA ALUSTADA TÄHTSAT ÜLESANNET?

- A. Lükkan selle edasi viimase hetkeni.
- B. Hakkan kohe pihta, aga tunnen suurt ärevust.
- C. Proovin alustada, aga kardan, et tulemus ei ole piisavalt hea.
- D Alustan entusiastlikult, aga kaotan kiiresti huvi.



2. MILLISED MÕTTED VALDAVAD SIND ENNE OLULISE PROJEKTI VÕI VÄLJAKUTSEGA ALUSTAMIST?

- A. Ma kardan, et ma ei saa sellega hakkama.
- B. Kui ma ei õnnestu, mida teised minust arvavad?
- C. Mul on tunne, et ma ei ole piisavalt hea, et seda teha.
- D Mis siis, kui ma õnnestun ja pean rohkem vastutust võtma?



3. KUI TEED VEA, KUIDAS SA SELLELE REAGEERID?

- A. Tunnen end väga halvasti ja mõtlen sellele pidevalt.
- B. Püüan vea parandada, aga mõnikord jään hirmule kinni.
- C. Hakkan end kohe kritiseerima ja mõtlen, et pole piisavalt hea.
- D Tunnen, et see tõestab, et ma pole kunagi võimeline õnnestuma.



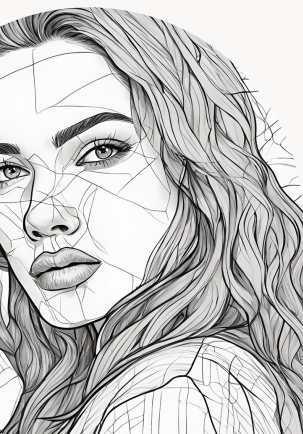
Enese saboteerimise juurpõhjuste tuvastamise test

test jätkub...



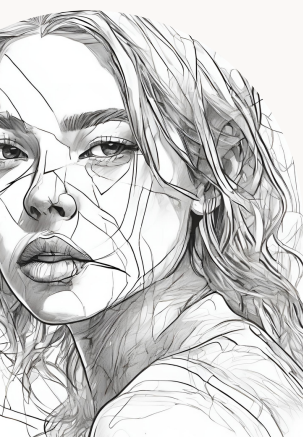
4. KUI SA OLED PÜSTITANUD ENDALE EESMÄRGI, KUIDAS SA SEDA KÄSITLED?

- A. Lükkan alustamist edasi ja loodan, et leian hiljem aega.
- B. Alustan, aga tunnen pidevalt, et see ei saa olema piisavalt hea.
- C. Sean endale nii kõrged eesmärgid, et tunnen end juba enne alustamist ülekoormatuna.
- D. Tunnen, et kui ma selle saavutan, ei pruugi ma olla valmis sellega kaasnevaks muutuseks.



5. KUI SA MÕTLED TULEVIKU PEALE, MILLISED TUNDED TEKIVAD?

- A. Hirm, et ma ei suuda oma eesmärke saavutada.
- B. Ärevus selle pärast, mida teised minust mõtlevad.
- C. Ebakindlus oma võimete ja oskuste suhtes.
- D. Mure, et edu võib kaasa tuua liiga palju muutusi või kohustusi.



6. KUI PALJU USUD OMA VÕIMESSE EDU SAAVUTADA?

- A. Vähe, ma kardan sageli, et ebaõnnestun.
- B. Ma usun endasse, aga kardan teisi alt vedada.
- C. Tihti kahtlen endas ja oma oskustes.
- D. Kardan, et isegi kui õnnestun, ei suuda ma vastutada.



Enese saboteerimise juurpõhjuste tuvastamise test

test jätkub...



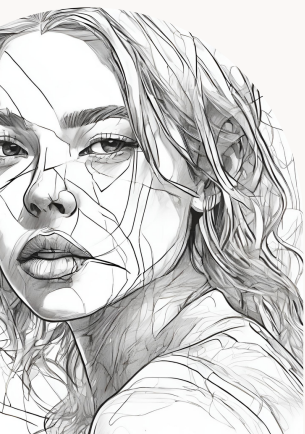
7. KAS SINU ENESE SABOTEERIMINE TULENEB PIGEM MINEVIKUKOGEMUSTEST?

- A. Jah, tunnen, et varasemad ebaõnnestumised on mind tõsiselt mõjutanud.
- B. Mõned minevikusündmused tekitavad ärevust tuleviku suhtes.
- C. Minevikus kogetud kriitika on jätnud mulle sügava jälje.
- D. Pigem on mu hirm seotud sellega, mis võib juhtuda tulevikus, mitte minevikuga.



8. KUIDAS REAGEERID, KUI SIND OOTAB EES SUUR VÕIMALUS, MIS VÕIKS SINU ELU OLULISELT PAREMAKS MUUTA?

- A. Ma hakkan kahtlema, kas olen selle võimaluse jaoks piisavalt valmis.
- B. Ma kardan, et kui ma selle vastu võtan ja ei õnnestu, siis kõik teised arvavad, et olen läbi kukkunud.
- C. Ma tunnen suurt survet teha kõik täiuslikult ja kardan, et ei suuda seda saavutada.
- D. Ma kardan, et kui ma selle võimaluse ära kasutan, võib minu elu muutuda viisil, milleks ma pole valmis.



9. KUI MÕTLED OMA UNISTUSTE EESMÄRKIDELE, MIS TUNDED NEED SINUS TEKITAVAD?

- A. Hirm, et ma ei jõua kunagi oma eesmärkideni.
- B. Ma tunnen muret, mida teised arvavad, kui ma oma unistustest avalikult räägin.
- C. Ärevus, et ma ei ole piisavalt andekas või pädev nende eesmärkide saavutamiseks.
- D. Mure, et isegi kui ma need eesmärgid saavutan, võib see kaasa tuua negatiivsust.



Tulemuste analüüs

ENIM VASTUSEID „A“:

Juurpõhjus: Hirm ebaõnnestumise ees.

Tundub, et sinu enese saboteerimine tuleneb sügavast hirmust ebaõnnestumise ees. See võib olla seotud minevikus kogetud ebaõnnestumistega, mis on jätnud sügava jälje ja vähendanud sinu enesekindlust. Oluline on töötada enesehinnangu tugevdamise ja vigade aktsepteerimise kallal, mõistes, et ebaõnnestumine on loomulik osa edasimineku teekonnal.



ENIM VASTUSEID „B“:

Juurpõhjus: Hirm teiste arvamuse ees.

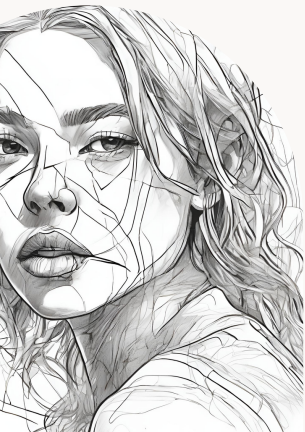
Sinu enese saboteerimine on tõenäoliselt seotud murega, mida teised sinust arvavad. See võib olla tingitud varasematest kogemustest, kus oled saanud negatiivset tagasisidet või tunned suurt survet vastata teiste ootustele. Saavutuste puhul on oluline õppida väärtustama enda arvamust ja vähendama teiste arvamuse mõju sinu enesehinnangule.



ENIM VASTUSEID „C“:

Juurpõhjus: Madal enesehinnang ja perfektsionism.

Tundub, et sinu enese saboteerimise põhjuseks on madal enesehinnang ja soov kõike täiuslikult teha. See võib põhjustada pidevat enesekriitikat ja takistada sind eesmärkide saavutamisel. Tööta selle kallal, et aktsepteerida ennast koos oma puudustega ja mõista, et täiuslikkus pole vajalik edu saavutamiseks.



ENIM VASTUSEID „D“:

Juurpõhjus: Hirm edu ja vastutuse ees.

Sinu enese saboteerimine võib tuleneda hirmust, mida edu võib endaga kaasa tuua. Kardad, et edu toob kaasa muutusi ja kohustusi, millega sa ei pruugi toime tulla. Oluline on mõista, et edu ei tähenda tingimata koormavat vastutust ja et sul on võimalik õppida kohanema ja kasvama uute väljakutsetega.

