

Självskattningstest MindPower

Namn _____

Datum _____

Det här testet är till för dig själv – för att fånga en bild av hur du upplever ditt inre liv just nu, och sedan kunna se din utveckling under programmets gång.

Markera varje påstående på en skala från 1–8:

1 = Stämmer inte alls

8 = Stämmer helt och hållet

Du kan antingen skriva ut testet och fylla i på papper, eller skriva ner dina svar i din skrivbok och summera själv.

Svara ärligt och spontant. Det finns inga rätt eller fel – bara din egen känsla. Gör först testet direkt när du börjar MindPower-programmet. Sedan gör du om samma test i slutet av programmet för att få ett kvitto på din resa.

Nr	Fråga	1=Stämmer inte alls				8=Stämmer helt och hållet				Poäng
1	Jag känner ofta ett inre lugn.	1	2	3	4	5	6	7	8	
2	Jag har tillit till mig själv och mina förmågor.	1	2	3	4	5	6	7	8	
3	Jag vågar stå upp för den jag är.	1	2	3	4	5	6	7	8	
4	Jag lever från hjärtat istället för att leva från yttre krav.	1	2	3	4	5	6	7	8	
5	Jag känner mig trygg i mina känslor.	1	2	3	4	5	6	7	8	
6	Jag kan lätt släppa oro och stress.	1	2	3	4	5	6	7	8	
7	Jag ger mig själv tid varje dag för avslappning/meditation.	1	2	3	4	5	6	7	8	
8	Jag kan lätt uppfatta min inre röst.	1	2	3	4	5	6	7	8	
9	Jag har en stark känsla av självkärlek.	1	2	3	4	5	6	7	8	
10	Jag litar på att livet vill mig väl.	1	2	3	4	5	6	7	8	
11	Jag känner att jag är värd att ha det bra.	1	2	3	4	5	6	7	8	
12	Jag har en tydlig känsla för vad jag vill i livet.	1	2	3	4	5	6	7	8	
13	Jag känner mig motiverad att ta steg mot mina mål.	1	2	3	4	5	6	7	8	
14	Jag ser mest bara möjligheter, inte hinder.	1	2	3	4	5	6	7	8	
15	Jag kan hantera motgångar med stort lugn och tillit.	1	2	3	4	5	6	7	8	
16	Jag känner mig alltid närvarande i nuet.	1	2	3	4	5	6	7	8	

17	Jag upplever att jag kan påverka mina tankar och känslor.	1	2	3	4	5	6	7	8	
18	Jag gör dagligen mentala övningar som stärker mig.	1	2	3	4	5	6	7	8	
19	Jag känner mig fri att vara den jag är.	1	2	3	4	5	6	7	8	
20	Jag tänker ofta positiva tankar av glädje.	1	2	3	4	5	6	7	8	
21	Jag känner uppskattning över mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7	8	
22	Jag tror på min förmåga att skapa förändring.	1	2	3	4	5	6	7	8	
23	Jag upplever att jag har en inre styrka.	1	2	3	4	5	6	7	8	
24	Jag vågar lyssna till min intuition.	1	2	3	4	5	6	7	8	
25	Jag vet vad jag vill.	1	2	3	4	5	6	7	8	
26	Jag kan lätt fokusera på det som är viktigt för mig.	1	2	3	4	5	6	7	8	
27	Jag vågar drömma stort och tro på mina drömmar.	1	2	3	4	5	6	7	8	
28	Jag upplever inre harmoni även i utmanande situationer.	1	2	3	4	5	6	7	8	
29	Jag känner mig fylld av energi och livsglädje.	1	2	3	4	5	6	7	8	
30	Jag ser på mig själv med värme och vänlighet.	1	2	3	4	5	6	7	8	
31	Jag upplever att jag är på rätt väg i livet.	1	2	3	4	5	6	7	8	
32	Jag kan lätt släppa gamla mönster som inte gynnar mig.	1	2	3	4	5	6	7	8	
33	Jag vågar ta plats och uttrycka mig.	1	2	3	4	5	6	7	8	
34	Jag känner en inre frihet att välja min egen väg.	1	2	3	4	5	6	7	8	
35	Jag älskar mig själv precis som jag är.	1	2	3	4	5	6	7	8	
36	Jag känner mig inspirerad inför framtiden.	1	2	3	4	5	6	7	8	
37	Jag upplever att jag är autentisk – jag är mig själv.	1	2	3	4	5	6	7	8	
38	Jag är modig och gör det jag vill, även när det känns läskigt.	1	2	3	4	5	6	7	8	
39	Jag känner att jag växer som människa.	1	2	3	4	5	6	7	8	
40	Jag skapar mitt liv inifrån och ut.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Räkna ihop summan									0	

40–120 poäng:

Du står inför en viktig och värdefull startpunkt i din nuvarande utveckling. Just nu kan det finnas områden där du vill växa eller utvecklas. Samtidigt finns här en stark potential för förändring – en stor möjlighet att bygga nya tankemönster och stärka din inre kraft. Kom ihåg – medvetna dagliga steg framåt öppnar för stora positiva förändringar.

121–200 poäng:

Du har redan en del verktyg och positiva mönster i ditt liv. Ändå kan du känna att du vill stärka din självkänsla, ditt inre lugn och din tillit till dig själv. Det finns en tydlig grund att bygga vidare på, och programmet kan ge dig stöd för att fördjupa kontakten med din inre styrka och skapa ännu mer balans i vardagen.

201–260 poäng:

Du upplever redan många stunder av balans, självtillit och inre trygghet. Ändå kan du vilja fördjupa kontakten med ditt hjärta, förtydliga dina mål och leva mer konsekvent utifrån dina värderingar. Här finns utrymme att förfina och förstärka dina positiva vanor, och programmet kan bli ett verktyg för att ta dina insikter ännu längre.

261–320 poäng:

Du lever redan mycket inifrån och ut, med stark självkärlek och tillit till din väg. Programmet blir för dig en möjlighet att förstärka, förfina och expandera ännu mer – så att du kan manifestera och skapa det du verkligen vill. Du har redan en solid grund, och denna resa kan hjälpa dig att växa ännu djupare i klarhet, energi och inre kraft.