

Τεστ Κατανόησης – Αυτορρύθμιση & Επιστροφή στο Κέντρο

Οδηγίες: Διάλεξε μία απάντηση (Α, Β, Γ ή Δ) σε κάθε ερώτηση.

1) Ποιος είναι ο βασικός στόχος της εκπαίδευσης/πρακτικής;

- Α. Να χαλαρώνω πάντα και να μην αγχώνομαι ποτέ
- Β. Να αλλάζω αμέσως τη διάθεσή μου με θετική σκέψη
- Γ. Να αναγνωρίζω τότε χάνω το κέντρο μου και να επαναφέρω επιλογή πριν αντιδράσω
- Δ. Να “σβήνω” τα δυσάρεστα συναισθήματα

2) Ποιο είναι το πιο αξιόπιστο “σήμα” ότι βγαίνω από το κέντρο μου;

- Α. Οι σκέψεις μου γίνονται πιο γρήγορες/στενές και το σώμα σφίγγει
- Β. Θυμάμαι παλιά γεγονότα
- Γ. Θέλω να κοιμηθώ
- Δ. Θέλω να φάω κάτι γλυκό

3) Ποια στάση είναι πιο κοντά στην αυτορρύθμιση;

- Α. “Πρέπει να διώξω αυτό που νιώθω”
- Β. “Ας δω τι συμβαίνει μέσα μου, χωρίς να το πολεμήσω, και ας επανέλθω στο κέντρο”
- Γ. “Δεν συμβαίνει τίποτα, όλα είναι μια ιδέα”
- Δ. “Φταίνε οι άλλοι, άρα δεν χρειάζεται να κάνω κάτι”

4) Ποια είναι η σωστή σειρά όταν πιέζομαι έντονα;

- Α. Εξηγώ λογικά στον εαυτό μου ότι δεν υπάρχει πρόβλημα
- Β. Σφίγγω περισσότερο για να αντέξω
- Γ. Σταματώ για λίγο, ρυθμίζω σώμα/αναπνοή, μετά αποφασίζω
- Δ. Κάνω multitasking για να τελειώνω γρήγορα

5) Τι σημαίνει “επιστρέφω στο κέντρο” στην πράξη;

- Α. Γίνομαι άλλος άνθρωπος
- Β. Φτιάχνω αμέσως την πραγματικότητα
- Γ. Επανέρχομαι σε πιο καθαρή παρουσία ώστε να βλέπω/διαλέγω καλύτερα
- Δ. Αποφεύγω κάθε δύσκολη συζήτηση

6) Ποια φράση δείχνει “καθαρή λειτουργία”;

- Α. “Θα απαντήσω τώρα όπως μου βγει”
- Β. “Πρώτα σταθεροποιώ το σύστημά μου και μετά επιλέγω τον τρόπο που θα απαντήσω”

- Γ. “Δεν χρειάζεται να νιώθω τίποτα”
- Δ. “Ό,τι και να γίνει, φταίω εγώ”

7) Ποιο από τα παρακάτω είναι κλασικό λάθος στην πρακτική;

- A. Να παρατηρώ τις αισθήσεις στο σώμα
- B. Να επαναφέρω την αναπνοή και την προσοχή
- Γ. Να περιμένω να φύγει τελείως το συναίσθημα για να μπορώ να λειτουργήσω
- Δ. Να αναγνωρίζω ότι έχασα το κέντρο μου

8) Όταν το σύστημα είναι σε ένταση, ποιο είναι συνήθως πιο χρήσιμο πρώτο βήμα;

- A. Περισσότερη ανάλυση του προβλήματος
- B. Μικρή παύση + ρύθμιση αναπνοής/σώματος
- Γ. Να πείσω τον άλλον ότι έχει άδικο
- Δ. Να πάρω μεγάλες αποφάσεις άμεσα

9) Τι σημαίνει “ρύθμιση” (και όχι “καταστολή”);

- A. Να μην αφήνω να φαίνεται τίποτα
- B. Να νιώθω αυτό που υπάρχει, αλλά να μην με οδηγεί αυτόματα
- Γ. Να αποφεύγω τα ερεθίσματα
- Δ. Να σκέφτομαι πιο θετικά

10) Ποια είναι η πιο σωστή περιγραφή της “ουδετερότητας”;

- A. Αδιαφορία
- B. Απουσία συναισθημάτων
- Γ. Εσωτερική σταθερότητα που μου επιτρέπει να βλέπω καθαρά και να επιλέγω
- Δ. Παραδοχή ότι “όλα είναι τέλεια” ό,τι κι αν γίνει

11) Ποιο είναι το κριτήριο ότι η πρακτική “δουλεύει”;

- A. Δεν έχω ποτέ ένταση
- B. Επανέρχομαι πιο γρήγορα και επιλέγω καλύτερη αντίδραση/απόκριση
- Γ. Οι άλλοι αλλάζουν συμπεριφορά
- Δ. Έχω πάντα υψηλή διάθεση

12) Αν πιάσω τον εαυτό μου σε αυτόματο πιλότο, ποια είναι η πιο λειτουργική κίνηση;

- A. Να θυμώσω με μένα που “ξέφυγα”
- B. Να το αγνοήσω
- Γ. Να το αναγνωρίσω, να κάνω μια σύντομη επαναφορά και να συνεχίσω
- Δ. Να τα παρατήσω

13) Ποια πρόταση δείχνει “σωστή σχέση” με την πρακτική;

- A. “Θα την κάνω μόνο όταν είμαι καλά”
- B. “Θα την κάνω για να εξαφανίσω τα δύσκολα συναισθήματα”
- Γ. “Θα την κάνω σαν προπόνηση: λίγο και συχνά, ειδικά όταν υπάρχει πίεση”
- Δ. “Θα την κάνω τέλεια ή καθόλου”

14) Ποιο είναι πιο κοντά στην έννοια της “επιλογής”;

- A. Να λέω ό,τι νιώθω εκείνη τη στιγμή
- B. Να σταματώ, να βλέπω τι με κινεί, και να διαλέγω την επόμενη πράξη
- Γ. Να δικαιολογώ τον εαυτό μου
- Δ. Να αποφεύγω την ευθύνη

Απαντήσεις

- 1: Γ
- 2: A
- 3: B
- 4: Γ
- 5: Γ
- 6: B
- 7: Γ
- 8: B
- 9: B
- 10: Γ
- 11: B
- 12: Γ
- 13: Γ
- 14: B