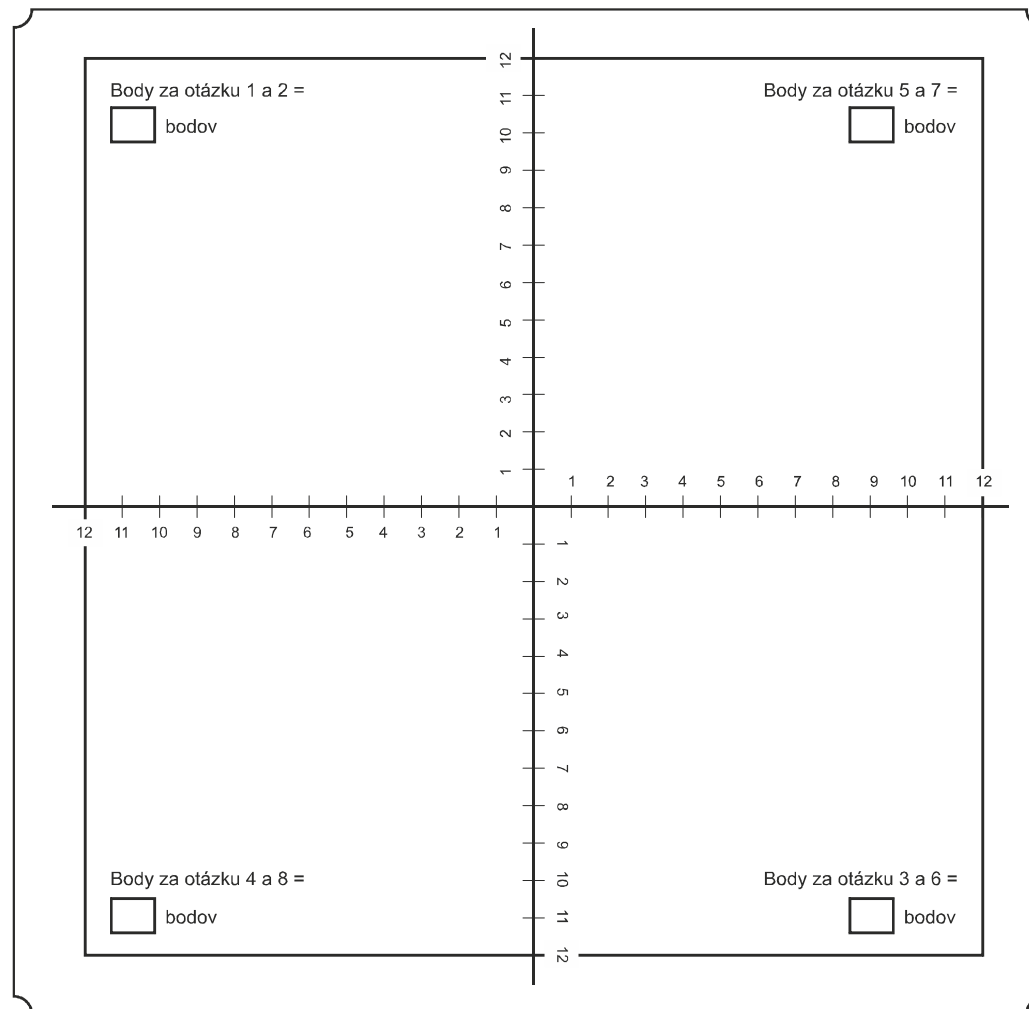


Ku každej otázke napíš body podľa nasledovného kľúča:

- Silne nesúhlasím = 1 bod
- Nesúhlasím = 2 body
- Skôr nesúhlasím = 3 body
- Skôr súhlasím = 4 body
- Súhlasím = 5 bodov
- Určite súhlasím! = 6 bodov

OTÁZKY:

1. Veľa času venujem dôležitým veciam, ktoré si vyžadujú moju okamžitú pozornosť: problémy, naliehavé záležitosti, veci, ktorým „horí termín“ a robím ich na poslednú chvíľu, keď už sa nedajú ďalej odkladať...: ____ **bodov**
2. Cítim, že som často akoby „vyhorený“ a pracujem len preto, že musím, v akomsi „krízovom móde“: ____ **bodov**
3. Cítim, že veľa svojho času len tak premrhám, preflákam,...: ____ **bodov**
4. Venujem veľa času veciam, ktoré nemajú pre moje ciele veľký význam, ale vyžadujú si moju okamžitú pozornosť (napríklad neplánované schôdzky, rôzne telefonáty, maily, zbytočné pokecy na facebooku a podobne): ____ **bodov**
5. Veľa času trávim s vecami, ktoré by sa síce dali odložiť na neskôr a nie sú ešte naliehavé, ale sú pre mňa dôležité: plánovanie toho, čo budem robiť, bežná príprava do školy, budovanie vzťahov,... ____ **bodov**
6. Veľa času strávim príjemnými, ale neužitočnými vecami, zlovykmi, vecami, na ktorých som závislý, televíziou, hrami na počítači, alebo „len tak“ na internete... ____ **bodov**
7. Cítim, že som „nad vecami“, pretože si vždy a vo všetkom dávam záležať na dôkladnej príprave, plánovaní a robím veci dostatočne včas, aby som sa vyhol problémom a stresu: ____ **bodov**
8. Mám pocit, akoby som sa až príčasto venoval veciam, ktoré sú síce dôležité pre iných ľudí, ale nie pre mňa...: ____ **bodov**



NÁVOD:



- Sčítajte body za uvedené otázky!
- Výsledok napíšete do štvorčeka v každom z kvadrantov!
- Potom v každom kvadrante narysujete kružidlom štvrtkružnicu s takým polomerom, koľko bodov tvorí súčet bodov za otázky v danom kvadrante!
- VÝSLEDOK Vám ukáže, v ktorom kvadrante trávite najviac času!

