

MUDr. JAN CIMICKÝ

PSYCHOTESTY A DESATERA NA KAŽDÝ DEN



FRAGMENT

Psychotesty a desatera na každý den

také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz



Doporučujeme další e-knihy:
Pavel Kantorek – Žoužel a jiné povídky
Stephanie Calmanová – Deník špatné matky

MUDr. Jan Cimický
Psychotesty a desatera na každý den – e-kniha
Copyright © Fragment, 2011

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

OBSAH

Jak se stát osobností.....	6
TEST: Umíte prosadit sami sebe?	8
Jak překonat nepřízeň osudu	11
TEST: Jak se umíte rozhodnout?	11
Jak posilovat partnerský vztah.....	17
TEST: Máte talent pro manželství?.....	18
Jak se projevují „stresori“.....	21
TEST: Máte sklon ke kriminalitě?	21
Jak se mít rád	26
TEST: Umíte se ještě zamilovat?	27
Jak zvládnout hněv, vztek a zlost.....	31
TEST: Umíte svého partnera pořádně vytočit?	32
Jak se zbavit pocitu méněcennosti	37
TEST: Jste odolný člověk, nebo neurotik?	37
Jak odlišit lásku a sex	43
TEST: Bojíte se žen?.....	44
Jak řešit nesnáze	49
TEST: Jste trpěliví a vytrvalí?.....	51
Jak bojovat proti trémě.....	54
TEST: Jste suverén, a nebo trémista?	54
Rady pro nespavce.....	58
TEST: Trpíte civilizační úzkostí?.....	59
Jak se kultivovaně rozcházet.....	63
TEST: Jste dobrým partnerem?.....	64
Jak povzbudit dětské sebevědomí	69
TEST: Jste aktivní osobnost?	69
Otázky, kterými ženy provokují muže	74
TEST: Je vaše partnerka žárlivá?	75
Jaké jsou příznaky požívání drog.....	80
TEST: Jste schopni vlastnit zbrojní pas?	81
Jak se stát oblíbeným u druhých	85
TEST: Umíte dávat a přijímat?	86

Jak posilovat manželství.....	89
TEST: Má vaše partnerka talent pro šťastné manželství?	89
Jak zvládat emoce	94
TEST: Hodíte se na předsedu správní rady?	95
Jak se zbavit nerozhodnosti.....	99
TEST: Jaký máte charakter?	99
Jak jednat s autoritou	104
TEST: Máte talent politika?	104
Jak výkonně pracovat	109
TEST: Bojíte se „Alzheimeru“?	110
Jak zvládnout životní změny	114
TEST: Umíte se ovládat?	115
Jak jednat s neznámými lidmi	119
TEST: Máte duši terapeuta?	120
Jak se správně učit	125
TEST: Jak se orientujete v kultuře?	126
Jaký bude náš osud?.....	131
TEST: Jste citliví na výkyvy počasí?	132
Jak se stát dospělým a osamostatnit se.....	135
TEST: Jste romantik nebo zarputilý realista?	136
Jaká jsou pravidla asertivity.....	141
TEST: Máte sportovního ducha?	141
Jak si udržet přátelství	145
TEST: Jste samotář, nebo člověk společenský?	146
Jak se doma ubránit působení stresu	150
TEST: Jste nemehlo, nebo šikula?	151
Jak se netrápit svým vzhledem	156
TEST: Stanete se brzy mými pacienty?	157
Jak zanechat kouření	162
TEST: Hrozí vám nebezpečí závislosti?	163
Jak se konstruktivně hádat	168
TEST: Jste neurvalec, nebo jemná bytost?	168
Jak odvykat hracím závislostem	173
TEST: Jste závislá osobnost?	174
Jak si spolehlivě zkazit náladu	178
TEST: Jste optimista, nebo pesimista?	179

Jak se vyrovnat s homosexualitou.....	183
TEST: Jste zralý na ženění?	184
Jak se bránit nudě	189
TEST: Potřebujete dovolenou?	190
Jak žít vedle sebe aneb soužití generací	194
TEST: Vyznáte se v druhých?	195
Jak se netrápit rozchodem.....	198
TEST: Jste muž, kterému jsou ženy nevěrné?	198
Jak se uvolňovat.....	203
TEST: Umíte se uvolnit?.....	204
Jak se seznamovat	210
TEST: Říkají o vás, že jste protiva a bručoun?	211

Jak se stát osobností

Není nic divného, že každý člověk touží nějak se zapsat do dějin a běhu tohoto světa, třeba pouhou samozřejmou maličkostí, která by po něm zbyla. Muž má na příklad zasadit strom, postavit dům a zplodit syna. Žena pokračuje ve svých dětech. Ale mimo tuhle samozřejmou touhu obvykle lidé touží dokázat něco navíc, vytvořit sportovní rekord, vynalézt něco pozoruhodného, něco umět – prostě stát se osobností.

Poznal jsem v životě mnoho slavných osob, u nás i ve světě. Čím slavnější byli a čím více toho dokázali, tím byli skromnější, přirozenější a laskavější. Nikdy jsem se u nich nesetkal s arogancí, nadřazeností nebo pohrdáním, naopak.

Pokusil jsem se shrnout postřehy o jejich chování do následujících bodů.

- I. Každý člověk má šanci stát se osobností, objeví-li svůj talent a bude-li jej dál rozvíjet.
- II. Samotný talent je pouze základní předpoklad, důležitá je systematická práce a úsilí na jeho pěstování.
- III. Nikdy o sobě příliš nepochybujte. Přesvědčte nejdřív sebe, že nejste pouze zaměnitelným pěšákem a potom o tom přesvědčíte i své okolí.
- IV. Budujte si vlastní názor! Když jste příliš ovlivnitelní, těžko vás bude někdo respektovat.
- V. O svůj osud je lepší zápasit, než ho jen trpělivě snášet.
- VI. Odmítejte zbytečné kompromisy.
- VII. Uznejte, že se všem zalíbit nemůžete a netrapte se tím. Skutečná osobnost někdy dráždí druhé, provokuje a jde na nervy.
- VIII. Přátele a rádce si vybírejte s rozvahou. Kdo se obklopí pochlebníky, ztrácí kontakt s realitou.
- IX. Neexistuje nic, co by bylo pod vaši důstojnost, je-li to obecně prospěšné.
- X. Nedejte se odradit nepochopením, již Řekové tvrdili, že blesky bijí do vrcholků hor.



TEST: Umíte prosadit sami sebe?

V současném agresivním světě jsou situace, kdy už vůbec neplatí staré české přísloví „Sedávej panenku v koutě, budeš-li hodná, najdou tě!“ Přímo naopak. Ale k tomu se člověk musí nějak dopracovat. Jak jste na tom vy?

1. Když vás někdo nespravedlivě hodnotí:

- a) mlčíte a užíváte se
 - b) hned se ozvete a bojujete
 - c) najdete si příležitost jak to vrátit
- a = 5 b = 1 c = 3

2. V restauraci vám předloží jídlo na špinavém talíři:

- a) zavoláte si číšníka a okamžitě to vyřídíte
 - b) sníte jídlo mlčky a s odporem
 - c) ztropíte skandál
- a = 3 b = 5 c = 1

3. Známy vás požádá o službu:

- a) rád vyhovíte, i když vás to otravuje
 - b) dáte najevo, že vás to obtěžuje, ale pomůžete
 - c) odmítnete
- a = 5 b = 3 c = 1

4. V těsné uličce vás zastaví žebračka s dítětem:

- a) odstrčíte ji a projdete
 - b) raději se vrátíte zpátky, jako byste ji neviděl
 - c) dáte jí almužnu, aby byl klid
- a = 1 b = 3 c = 5

5. Nakupujete-li sám:

- a) nedáte se prodavačkou ovlivnit
 - b) víte přesně co chcete, maximálně se ještě rozmyslíte
 - c) vezmete, co vám vnutí, i když vás to pak mrzí
- a = 1 b = 3 c = 5

6. Dozvíte se, že vás přátelé pomlouvají:

- a) vyřídíte si to s nimi „z první vody na čisto“
- b) mrzí vás to, ale obáváte se o tom s nimi pohovořit, zeptat se
- c) dáte jim nějak najevo, že o tom víte
a = 1 b = 5 c = 3

7. V kině někdo obsadil vaše místo:

- a) najdete si jiné, volné sedadlo
- b) požádáte ho o předložení vstupenky
- c) vynadáte mu, co si to dovoluje
a = 6 b = 3 c = 1

8. Jestliže by váš názor někomu ublížit:

- a) dáte přednost mlčení
- b) raději použijete milosrdnou lež
- c) řeknete co si myslíte, padni komu padni
a = 3 b = 5 c = 1

9. Přijímáte pozornosti a návštěvy:

- a) zásadně od lidí, kteří vám mohou být užiteční
- b) také od lidí, kteří vás nudí a otravují
- c) jen od těch, které si sám vyberete
a = 3 b = 5 c = 1

10. Koupíte láhev zkvašeného vína:

- a) vrátíte ji okamžitě v obchodě a požádáte náhradu
- b) máte vztek a láhev vylejete
- c) zamrzí vás, že se to stalo právě vám
a = 1 b = 3 c = 5

A nyní sečtěte dosažené body:

Jestliže jste dosáhli 10–21 bodů:

Jste osobou, kterou můžeme směle zařadit do kategorie choleriků – dokáže je rozpálit i maličkost, vzplanou a rozzuří se. Jakmile však pomi-

ne první záchvat, uklidní se a pak je možná i mrzí, že se tak rozvášnil. Svým počínáním někdy pokazíte i to, co by se dalo vyřešit jinak, stává se, že jste v záchvatu hněvu nespravedliví a vylejete si vztek na nesprávnou osobu. Nejste v tu chvíli totiž schopni rozlišovat – oči se zalijí rozrušením, zatmí se před nimi a je zle. Díky tomu si naděláte spoustu nepřátel. Způsob vašeho prosazování je přímočarý, ale neefektivní. Okolí o vás říká, že se s vámi nedá jednat.

Máte-li 22–37 bodů:

Jste lidé dostatečně agresivní, kteří vědí, co chtějí, nechtějí si nechat všechno líbit a umějí to dát včas a příslušnou formou najevo. Jestliže se vám něco nelíbí, ozvete se, ale víte, že každý má v životě výběr – zda hru okolí přijme či odmítne. Nedáte se vmanévrovat do situací, kde byste se necítili dobře. Umíte rozlišovat mezi záležitostmi zásadními a nepodstatnými, tím se i řídíte. Jestliže vás však něco naštve a vytočí, dokážete se parádně rozčilit. Nestává se vám však, že byste se přestali kontrolovat. Vaše sebeprosazování je na únosné míře.

A konečně vy, kteří jste dosáhli 38–50 bodů:

Zamyslete se nad sebou! Nejste asertivní, ani co by se za nehet vešlo, energii musíte hledat a nutit se do každé „sebezáchovné reakce“. V běžných životních situacích, kde se ostatní ozvou, vy zůstáváte se sklopenou hlavou. Jako by vám v rozhodnou chvíli chyběla síla a energie se ozvat, i když byste to v duchu samozřejmě učinili. Také vás spousta věcí rozčilí, ale spíše nad tím mávnete rukou, než byste vstupovali do nějakého konfliktu. Máte však často sami na sebe vztek a vyčítáte si, že vás každý jen využije a ošidí. Říká se o vás, že jste dobrák, že by se na vás dalo „dříví štípat“. A toho také mnozí využívají. Zbytečně se v duchu neomlouvejte, je to tak. Vypěstujte si alespoň trochu zdravou agresi i svoji vůli!

Jak překonat nepřízeň osudu

Opravdu ne pořád se člověku daří, říká se, že po letech úspěšných přícházejí léta hubená, zkrátka přízeň osudu se k nám obrací zády. Poznal jsem řadu lidí, které potkala nečekaná choroba, úraz a najednou je to vyřadilo ze života, který doposud vedli. Stali se v mnohém závislí na druhých. Někteří byli touto skutečností umrtveni a jako by ztratili energii i předchozí schopnost bojovat. Jiní se nedali, začali hledat způsob, jímž by mohli být ještě prospěšní. Stává se, že v životě dojdeme na křižovatku, kde nejsou jasné rozcestníky, ale my si musíme vybrat nějakou z cest. Někdo se vydá úzkou cestičkou a bude riskovat, možná i skákat z kamenu na kámen a potrhá se o trní. Někdo se tím trním dostane na druhou stranu a může dál pokračovat, někdo potřebuje pomoc, alespoň na chvíli.

- I. Nemoc či úraz mohou potkat nečekaně každého.
- II. Snažte se nemyslet na své trápení.
- III. Místo toho najděte ve svém životě něco, co vás těší.
- IV. Naplňte svůj čas vhodnou činností, třeba sebevzděláváním.
- V. Naučte se myslet hlavně na druhé.
- VI. Hledejte podobné příklady v historii, v literatuře a snažte se je napodobit.
- VII. Nevzdávejte se ani nelitujte.
- VIII. Nezapomínejte, že závistivé a žárlivé osoby se samy užírají. Přejte dobré druhým a nepošpiňte své srdce nenávistí.
- IX. Naučte se mít rád sebe i druhé, ale nikoho si neidealizujte, tedy ani sebe ne.
- X. A nebojte se budoucnosti: bude taková, na jakou si troufnete!

TEST: Jak se umíte rozhodnout?

Umění rozhodnout se potřebují ovládat především šéfové. Vyzkoušejte, zda tuto důležitou schopnost máte i vy.



1. Jste ředitelem obchodní firmy. Hledáte sekretářku. Na inzerát se vám přihlásí dvě zájemkyně. Jedna mladá a půvabná, druhá starší a zkušená. Zvolíte:

- a) mladší, protože je reprezentativnější
 - b) starší, protože je zkušená, seriózní a spolehlivá
 - c) tu, kterou vám doporučí vaše manželka
- a = 2 b = 3 c = 1

2. Jste majitelem obchodu s hračkami. Dostane se vám do rukou tajná detailní statistika o výdajích rodin v zimním období:

- a) uložíte informace do svých ekonomických podkladů
 - b) seznámíte s nimi všechny podřízené
 - c) statistiku si pročtete a pokusíte se uložit ji do paměti
- a = 2 b = 3 c = 1

3. Tajemství úspěchu tkví v tom, že máte:

- a) hodně štěstí
 - b) zkušenosti a velkou výdrž
 - c) styky
- a = 1 b = 3 c = 2

4. Jste poradcem ředitele automobilky. Doporučíte mu, aby sponzoroval:

- a) osamělou plavbu přes Atlantik
 - b) mezinárodní tenisový turnaj
 - c) mistrovství světa v krasobruslení
- a = 2 b = 3 c = 1

5. Jste generálním ředitelem této automobilky. Zjistilo se, že každý vyrobený vůz z poslední série má poruchu v chladicím systému, která se projeví po ujetí asi pěti set hodin. Když se to dozvíte:

- a) neuděláte nic – k poruše většinou dojde až po záruční době
- b) doporučíte distributorům, aby se spojili s nejlepšími zákazníky, případně ihned provedli nutnou výměnu
- c) zveřejníte informaci v tisku a každý, kdo si zakoupil váš vůz, bude mít právo na bezplatnou výměnu

- d) oznámíte písemně všem klientům, že se jim prodlužuje záruka na chladicí systém na pět let a po celou tu dobu bude oprava součástky bezplatná

a = 1 b = 2 c = 3 d = 4

6. Kdo je podle vašeho názoru nejkompetentnější, aby oznámil pracovníkovi, že bude propuštěn:

- a) vaše sekretářka
- b) váš náměstek
- c) šéf personálního oddělení
- d) vy sám

a = 1 b = 3 c = 2 d = 4

7. Která hra vás nejvíce přitahuje:

- a) domino
- b) šachy
- c) zápas
- d) hokej

a = 2 b = 3 c = 1 d = 4

8. Zaspal jste a spěcháte. Popaměti saháte do prádelníku, ve kterém je 10 párů tmavě modrých a 10 párů černých ponožek. Kolik ponožek musíte vzít, abyste si byl jist, že na sobě máte pár stejné barvy?

- a) 10
- b) 11
- c) 3
- d) 2

a = 0 b = 0 c = 3 d = 0

9. Jakých kvalit si na vás nejvíce cení vaši spolupracovníci?

- a) schopnosti rychle a rozumně se rozhodnout
- b) diplomatických schopností a vstřícnosti
- c) organizačních schopností, smyslu pro strategii a plánování
- d) schopnosti naslouchat, využívat zkušeností jiných

a = 2 b = 2 c = 2 d = 2

10. Partnerka na vás nejvíce obdivuje:

- a) humor
- b) citovost
- c) něhu
- d) věrnost

a = 2 b = 2 c = 2 d = 2

A nyní sečtěte dosažené body:

Jestliže jste dosáhli 7–12 bodů:

Nedělejte si zbytečné iluze, rozený šéf rozhodně nejste. Věčným váháním svou nejistotu a pochybnosti jen neustále zdůrazňujete, čímž navíc odrazujete okolí. Přátelé, o kterých si myslíte, že se na ně můžete spolehnout, vás raději nevidí. Způsobujete jim totiž jen komplikace a nepříjemnosti. Neumíte se jasně a jednoznačně vyjadřovat a nemáte chuť ani odvahu něco na tom měnit. Zatím jste sice v životě jakž takž uspěl, ale byla to spíš náhoda než vaše zásluha.

Máte-li 13–23 bodů:

Snažíte se najít ve svém počínání systém, což je záslužné a hodné ocenění. Neberete to však vždy za správný konec. Spíše věci zašmodrcháte než rozpletete. Obraz, který si o vás utváří okolí, neodpovídá představě, kterou o sobě máte vy sám. V pracovním procesu se vám daří komunikovat s lidmi zvenčí, ale mnohem hůře se spolupracovníky. Měl byste se pokusit více naslouchat a uvažovat o myšlenkách a nápadech druhých.

Dosáhli jste 24–32 bodů:

Výborně! Jste člověk, který dokáže účinně řídit podnik, vést podřízené! Máte přirozenou autoritu. Umíte pochválit i pokárat. Dokážete rozdělit odpovědnost a přenést ji i na své spolupracovníky. Rozumíte podstatě lidské duše i zákutím psychiky. Proto je i úsudek, který si o vás z vašeho jednání a chování utváří okolí, přesně takový, jaký si ho přejete mít. Zasloužíte si skvělou kariéru.

Pokud máte 33–42 bodů:

Zdá se to neuvěřitelné, ale je to tak! Jste prostě dokonalý! Až se o va-