**ТЕСТ**

Настоящият тест на д-р Кристоф Андре е детайлен и широко обхватен тест за определяне нивото на персоналната емоционална интелигентност. Той е индикативен, без да претендира за детайлност и изчерпателност и само поставя началото на един анализ и последваща възможност за развитие на уменията в сферата на емоционалната интелигентност.

Моля посочете отговора, описващ най-точно Вашето становище по съответното твърдение. Препоръчително е да не се замисляте твърде. Помнете, че няма верни и грешни отговори.

**1. Често съм тъжен(-на) или съм в лошо настроение, без да знам защо точно.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**2. В състояние съм да отпусна юздите и да не опитвам да контролирам постоянно всичко в живота си.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**3. Когато съм на кино, лесно плача или се смея докато гледам филма и това ми харесва.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**4. В ежедневието емоциите често ми пречат.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**5. Когато съм много ядосан(-а), съм в състояние да троша чинии и дори да зашлевя някого.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**6. Лесно улавям опитите да бъда излъган(-а).**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**7. Обръщам внимание на малките наслади и дребните радости в ежедневието.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**8. Емоциите ми могат да ме накарат да се разболея физически.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**9. Трудно променям вече създаденото си мнение за хората. Едни и същи хора са ми симпатични или антипатични и това винаги е така.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**10. Бързо се успокоявам, ако нещо ме е изнервило.**

A) абсолютно вярно
B)по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**11. Не изпитвам страх от това да говоря пред хора.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**12. Трая си дълго, ако нещо ме изнервя, но избухвам неудържимо, когато чашата прелее.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**13. Често се сърдя или се цупя.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**14. Лесно мога да поведа разговор с човек за проблем, който имам с него.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**15. Като дете бях много капризен(-на).**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**16. Умея да привличам вниманието и да бъда харесван(-а).**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**17. Интуицията ми в отношенията с хората работи много добре.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**18. Лесно си вменявам  вина.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**19. Хората ми се доверяват лесно.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**20. Често действам против интересите си под влияние на някаква емоция.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**21. Когато не съм в настроение, пращам всички да вървят по дяволите.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**22. Много трудно понасям критика, пък била тя конструктивна и добронамерена.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**23. Дипломатичен(-а) съм.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**24. За да се чувствам добре, имам нуждата да се изразявам на езика на изкуството (да рисувам, да свиря на инструмент…)**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**25. Не мога да спя, ако съм превъзбуден(-а) от хубава новина.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**26. Работя прекалено много за сметка на забавленията си.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**27. Медитирам или често се моля.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**28. Винаги ми е било трудно да казвам “обичам те”.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**29. Често имам нужда да изляза сред природата.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**30. Когато бях дете, родителите ми не се съобразяваха с емоциите ми.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**31. Мога дълго да се сърдя на хора, които са ме наранили.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**32. Обръщам внимание на качеството си на живот.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**33. Приемам, както за себе си, така и за другите, че не мога да знам, да разбера или да обясня всичко.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**34. Когато съм тъжен(-на), се опитвам да си повдигна духа, а не да затъвам все по-надолу.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**35. Когато предлагам нещо на група хора или говоря по време на събрание, обикновено ме слушат с внимание.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**36. Чувствам се зле, когато виждам престорени емоции, каквито ни заливат примерно от телевизионния екран.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**37. Харесвам повече романи, отколкото есета.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**38. Когато си спомням най-хубавите си моменти, изживявам същата силна емоция както преди.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**39. Често си давам сметка, че съм нервен(-на), дълго след като емоцията се е породила.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**40. Мога да слушам събеседника си и да разбера гледната му точка, дори и да не съм съгласен с нея.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**41. Понякога не разбирам защо реагирам по определен начин.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно

**42. Когато взимам решения, се доверявам преди всичко на интуицията си.**

A) абсолютно вярно
B) по-скоро да
C) по-скоро не
D) нищо подобно