**ТЕСТ - Отговори**

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

**13. Често се сърдя или се цупя.**

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

**18. Лесно си вменявам  вина.**

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

**19. Хората ми се доверяват лесно.**

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

**23. Дипломатичен(-а) съм.**

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

**27. Медитирам или често се моля.**

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

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

A) 1 т.  
B) 2 т.  
C) 3 т.  
D) 4 т.

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

A) 4 т.  
B) 3 т.  
C) 2 т.  
D) 1 т.

**Коефициент на емоционална интелигентност между 121 и 168 точки – ВИСОК.**

Вашата емоционална интелигентност е отвъд обикновеното себепознание, дошло вследствие на самонаблюдение и самоанализ. Вие сте човек с голямо самообладание и вашето настроение най-често е стабилно и позитивно. Взаимоотношенията ви с хората са пълноценни, хармонични и общуването носи удоволствие както на вас самите, така и на тях. За да разберете заобикалящата ви действителност в цялата й пъстрота, използвате преди всичко интуицията си.

**Коефициент на емоционална интелигентност между 81 и 120 точки – СРЕДЕН.**

Вие сте в най-често срещаната група. Вашето умение да изслушвате другите и да управлявате емоциите си е добро, но при желание можете да го усъвършенствате. Като всяко умение, то става все по-добро с практиката. Наблюдавайте повече себе си от момента на зараждането на емоцията. Намерете причината за появата й. Развийте креативността и духовността си. Не се опитвайте на всяка цена да се наложите, изслушвайте другите и приемайте, че и те са прави (за себе си) и уважавайте техните истини, дори да са различни от вашите. Бъдете толерантни, особено към себе си, и не водете ежедневни битки с отрицателните емоции.

**Коефициент на емоционална интелигентност между 42 и 80 точки – НИСЪК.**

Този резултат не означава, че не сте емоционални, а че не използвате емоциите си. Не искате или не смеете да познаете онази своя част, която ги създава и управлява, смятате я за нещо не толкова важно, дори се дразните от нея. Това внася напрежение в общуването ви със самите вас и оттам – с останалите. Това е по-скоро от незнание, отколкото от неспособност. Обикновено вследствие на травми в миналото човек си слага определена маска – тип поведение, зад което се крие с цел (криворазбрано) оцеляване. Има достатъчно хора, източници и средства, чрез които можете да за запознаете с чудото на емоционалната интелигентност. И ако започнете да прилагате малко по малко нейните “тайни” в ежедневието си, ще откриете удоволствието от това да използвате не само главата, а и сърцето си.