

CHESTIONAR

Tipare preferate pentru gândire

Identificați-vă tiparele preferate de gândire! Scopul acestui chestionar este să vă ajute să vă identificați preferințele pentru diferitele tipare de gândire. Nu este o analiză definitivă, ci intenționează doar să vă sporească nivelul de conștientizare asupra felului în care gândiți. Tiparele dvs. de gândire pot varia de la o împrejurare la alta sau, s-ar putea, ca profilul dvs. să fie foarte echilibrat. Sporindu-vă conștientizarea, vă puteți da seama de alegerile pe care le faceți și dacă acestea vă influențează pe dvs și pe ceilalți în felul dorit. Adevăratul avantaj al învățării diferitelor tipare de gândire este acela că le veți putea folosi în timp real.

1 Petrol

- a O imagine de un anumit fel, de exemplu, o mașină, o stație de benzină?
- b Un sunet, de exemplu, sunetul petrolului curgând în cisternă, sunetul unei explozii?
- c O atingere, de exemplu, senzația din momentul în care țineți în mână furtunul de benzină?
- d Un miros, de exemplu, mirosul petrolului?
- e Un gust, de exemplu, gustul de petrol (presupunând că îl cunoașteți)?

2. Cel mai bun prieten al dvs.

- a Un sunet, de exemplu, sunetul vocii lui?
- b O emoție, de exemplu, sentimentul față de el?
- c Un miros, de exemplu, mirosul parfumului acestuia?
- d Un gust, de exemplu, gustul unei mese luate împreună cu el?
- e O imagine, de exemplu, felul cum arată sau un loc în care ați fost împreună?

3 Felul în care v-ar plăcea cel mai mult să vă petreceți timpul

- a Sunetele asociate cu acest tip de activitate, de exemplu, sunetul vocilor oamenilor sau sunetul din mediul înconjurător?
- b Un gust, de exemplu, gustul mâncării favorite?
- c Un miros, de exemplu, mirosul din mediul înconjurător?
- d O imagine, de exemplu, unde ați vrea să fiți sau cel cu care ați vrea să fiți?
- e O atingere sau o emoție, de exemplu, cum vă simțiți când vă gândiți să vă petreceți timpul în acest fel, senzația pe care o aveți în mușchi?

4 Ce ați făcut ieri

- a Un gust de un anumit fel, de exemplu, a ceea ce ați mâncat?
- b O imagine, de exemplu, a locului în care v-ați aflat?
- c Un sunet, de exemplu, al unei conversații?
- d O atingere, o senzație sau o emoție?
- e Un miros, de exemplu, al mediului în care ați fost?

La fiecare dintre următoarele întrebări, gândiți-vă la lucrul, persoana sau locul descris și bifați sensul sau sensurile care vă vin în minte. Exemplele date sunt doar simple exemple. Înainte de a privi exemplele date, cu fiecare opțiune în parte, fiți conștienți de ceea ce gândiți.

Puteți alege oricâte sensuri vi se par adevărate în cazul fiecărei întrebări. Puteți alege, de exemplu, un sens la o întrebare și cinci sensuri la o alta întrebare. Răspundeți la fiecare întrebare și conștientizați ceea ce vă vine în minte în momentul în care o citiți. Apoi bifați opțiunile relevante. Citiți fiecare întrebare la rând și răspundeți imediat.

5 Un moment în timp care nu v-a plăcut prea mult

- a Un miros, de exemplu, a ceva dezagreabil?
- b Un sunet, de exemplu, ceea ce ați auzit sau ceea ce v-ați spus dvs. înșivă?
- c Un gust, de exemplu, al unei mâncări rele?
- d O imagine, de exemplu, senzația dată de aceasta, o emoție sau cum v-ați simțit în acel moment?
- e Ce ați simțit?

6 Restaurantul preferat

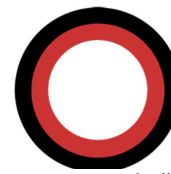
- a O atingere sau o emoție, de exemplu, felul în care v-ați simțit acolo?
- b Ce ați văzut, de exemplu, oamenii cu care erați, ce era împrejur?
- c Ce auziți, de exemplu, conversație, muzică?
- d Un gust, de exemplu, al mâncării?
- e Un miros, de exemplu, mirosul care vine de la bucătărie?

7 O amintire din copilărie

- a Un miros, o aromă, un parfum?
- b O atingere sau o emoție?
- c O imagine?
- d Sunete sau voci?
- e Un gust?

8 Munca dvs.

- a Un sunet, de exemplu, al unor echipamente de lucru sau al unor voci?
- b O imagine, de exemplu, imaginea dvs. făcând ceva?
- c Un miros, de exemplu, cel dimprejur?
- d O atingere sau o emoție, de exemplu, textura a ceea ce atingeți sau sentimentul dvs. legat de slujbă?
- e Un gust?



9 Unde ați putea fi mâine

- a O imagine?
- b O emoție sau o atingere?
- c Un gust?
- d Un miros sau o aromă?
- e Un sunet?

10 Ceva ce vi se pare dificil de realizat

- a O imagine sau un cadru?
- b Un gust?
- c Un sunet sau o conversație interioară?
- d O emoție combinată sau o atingere?
- e Un miros?

11 O răsplată

- a O emoție, de exemplu, sentimentul de satisfacție, sau o atingere, cum ar fi senzația fizică atunci când faceți sport?
- b Un gust?
- c Un miros?
- d Un sunet, de exemplu, ceea ce vă spuneți dvs. înșivă sau sunetul vocilor din jurul dvs.?
- e O imagine, de exemplu, despre cum se înfățișează ea?

12 Ceva amuzant

- a Un sunet, de exemplu, ceea ce spune cineva sau ceva ce auziți?
- b O imagine, de exemplu, ceva sau cineva pe care-l vedeți?
- c O emoție, de exemplu, senzația de amuzament, sau o senzație de atingere fizică?
- d Un gust?
- e Un miros?

13 Un scop pentru viitor

- a Ceea ce vedeți?
- b Ceea ce auziți?
- c Ceea ce simțiți?
- d Ceea ce gustați?
- e Ceea ce mirosiți?

14 Așteptările dvs. pentru restul săptămânii

- a Imaginea a ceea ce vedeți întâmplându-se?
- b Emoțiile care însoțesc așteptările?
- c O aromă?
- d Un gust?
- e Felul în care vă auziți?

15 Ce faceți în acest moment

- a Ce mirosiți?
- b Ce vedeți?
- c Ce auziți?
- d Ce gustați?
- e Ce simțiți?

Analiza tiparelor de gândire

Încercuți litera pe care ați bifat-o la fiecare răspuns și faceți totalul bifărilor de pe fiecare coloană.

	Vizual	Auditiv	Senzitiv	Gust	Miros
1	a	b	c	e	d
2	e	a	b	d	c
3	d	a	e	b	c
4	b	c	d	a	e
5	d	b	e	c	a
6	b	c	a	d	e
7	c	d	b	e	a
8	b	a	d	e	c
9	a	e	b	c	d
10	a	c	d	b	e
11	e	d	a	b	c
12	b	a	c	d	e
13	a	b	c	d	e
14	a	e	b	d	c
15	b	c	e	d	a
total					

Test: Sue Knight – Tehnicile Programării Neuro-lingvistice (p 54-59)