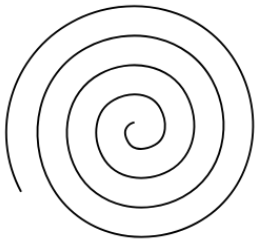


KWESTIONARIUSZ AUTENTYCZNEJ SPRAWCZOŚCI

CZY TWOJE DECYZJE ODZWIERCIEDLAJĄ TO, KIM NAPRAWDĘ JESTEŚ? CZY POTRAFISZ SKUTECZNIE ZAMENIAĆ WARTOŚCI I MARZENIA W DZIAŁANIA, KTÓRE REALNIE KSZTAŁTUJĄ TWOJE ŻYCIE?

Sprawczość to umiejętność **świadomego działania**, a nie jedynie reagowania na okoliczności. To zdolność podejmowania decyzji w zgodzie z własnymi wartościami i konsekwentnego realizowania ważnych dla siebie celów. Autentyczność natomiast oznacza życie w zgodzie z sobą – bez dopasowywania się do oczekiwań innych czy rezygnowania z tego, co dla Ciebie istotne.



Ten kwestionariusz pomoże Ci sprawdzić, na ile Twoje życie i decyzje są spójne z Twoimi wartościami i czy masz poczucie wpływu na swój rozwój.

Jak wypełnić kwestionariusz?

Odpowiedz na poniższe stwierdzenia zgodnie z tym, jak zazwyczaj się zachowujesz. Skala odpowiedzi:

- 1 – Zdecydowanie nie
- 2 – Raczej nie
- 3 – Neutralnie
- 4 – Raczej tak
- 5 – Zdecydowanie tak

Moje działania odzwierciedlają moje wartości i długofalowe priorytety.	1	2	3	4	5
Często dostosowuję się do oczekiwań innych, nawet jeśli nie jest to zgodne z moimi potrzebami. [O]	1	2	3	4	5
Mam wewnętrzne przekonanie, że moje decyzje kształtują moje życie.	1	2	3	4	5
Łatwo się rozpraszam i trudno mi doprowadzić sprawę do końca. [O]	1	2	3	4	5
Kiedy coś postanowię, zazwyczaj konsekwentnie dążę do realizacji tego celu.	1	2	3	4	5
Gdy pojawiają się przeszkody, szukam nowych rozwiązań, zamiast rezygnować.	1	2	3	4	5
Często działam pod wpływem impulsu, bez wcześniejszej refleksji nad tym, czy coś jest dla mnie ważne. [O]	1	2	3	4	5
W relacjach potrafię jasno komunikować swoje potrzeby i granice.	1	2	3	4	5
Mam tendencję do zwlekania z działaniem, nawet gdy wiem, co powinienem(-am) zrobić. [O]	1	2	3	4	5
Nie mam wpływu na wiele spraw w moim życiu, nawet jeśli bardzo się staram. [O]	1	2	3	4	5
Kiedy moje pomysły spotykają się z krytyką, tracę motywację do ich realizacji. [O]	1	2	3	4	5
Dbam o to, by moje otoczenie i nawyki wspierały moją autentyczność i rozwój.	1	2	3	4	5
Potrafię powiedzieć „nie”, jeśli coś nie jest zgodne z moimi wartościami i potrzebami.	1	2	3	4	5
Często wiem, czego chcę, ale długo się waham, zanim podejmę działanie. [O]	1	2	3	4	5
Mam konkretne strategie, które pomagają mi realizować moje plany w sposób zgodny z moimi wartościami.	1	2	3	4	5

INTERPRETACJA WYNIKÓW: Sprawczość i Autentyczność w Działaniu

Twoje odpowiedzi to nie ocena – to drogowskaz. Twoja zdolność do podejmowania decyzji i działania w zgodzie z sobą oraz umiejętność realizacji celów mogą się rozwijać na różnych poziomach. Twój wynik daje Ci szansę na refleksję: **Czy działam w zgodzie ze sobą? Czy moje wybory odzwierciedlają to, kim naprawdę jestem?**

Oblicz swój wynik:

- Najpierw odwróć wartości odpowiedzi w pytaniach oznaczonych jako [O] (1 ⇌ 5, 2 ⇌ 4, 3 pozostaje bez zmian).
- Zsumuj swoje odpowiedzi. Wynik może wynosić od 15 do 75 punktów.

61-75 pkt: Jesteś liderem swojego życia

Żyjesz w sposób autentyczny – Twoje wartości i działania są spójne. Potrafisz podejmować decyzje, które odzwierciedlają to, kim jesteś, a jednocześnie skutecznie realizować swoje cele. Kiedy napotykasz przeszkody, zamiast rezygnować, szukasz nowych dróg. Twoja pewność siebie i konsekwencja sprawiają, że budujesz życie na własnych zasadach.

Coaching może pomóc Ci jeszcze mocniej wykorzystywać Twoją sprawczość. Może warto przyrzeć się, jak skuteczniej zarządzać swoimi zasobami i podejmować jeszcze bardziej świadome decyzje? A może chcesz rozwijać swoją autentyczność w nowych obszarach życia?

40-60 pkt: Masz kierunek, ale czasem tracisz impet

Masz świadomość swoich wartości i starasz się działać w zgodzie z nimi, ale czasami napotykasz wewnętrzne lub zewnętrzne bariery. Może zdarza Ci się ulegać presji otoczenia lub nie doprowadzać do końca ważnych dla Ciebie spraw. Być może masz trudność w zamienianiu intencji w konkretne działania.

Coaching może pomóc Ci wzmocnić Twoją pewność siebie i wypracować strategie skutecznego działania. Co sprawia, że czasami trudno Ci działać w zgodzie z sobą? Jak możesz świadomie wzmocnić swoją sprawczość i lepiej zarządzać energią?

Pytanie do refleksji: Jakie małe kroki mógłbym/mogłabym podjąć, by działać w sposób bardziej autentyczny i skuteczny?

15-39 pkt: Czas na odzyskanie kontroli i odwagi do działania

Twój wynik sugeruje, że możesz mieć trudność z podejmowaniem decyzji zgodnych z własnymi wartościami i konsekwentnym realizowaniem swoich celów. Może często dopasowujesz się do otoczenia, tracąc z oczu to, co dla Ciebie ważne. Może czujesz, że wiele rzeczy dzieje się poza Twoją kontrolą.

Coaching może pomóc Ci odbudować sprawczość i pewność siebie.

Wspólnie możemy przyjrzeć się temu, co stoi na przeszkodzie Twojej autentyczności i nauczyć Cię budować życie, które rzeczywiście odzwierciedla to, kim jesteś.

Zastanów się: Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś podejmował(-a) decyzje w pełni świadomie i działał(-a) w zgodzie ze sobą?

CO DALEJ?

Każda świadoma decyzja – nawet najmniejsza – to krok w stronę życia, które jest prawdziwie Twoje. Być może już działasz w zgodzie ze sobą, ale chcesz wzmacniać swoją konsekwencję i odwagę. Może dopiero zaczynasz odkrywać, jak kształtować rzeczywistość w sposób, który rzeczywiście Ci służy.

Coaching ze mną to przestrzeń, w której możesz przyjrzeć się temu, co naprawdę Cię napędza, przełamać wewnętrzne blokady i z większą klarownością podejmować decyzje, które mają znaczenie.

Jak by wyglądało Twoje życie, gdybyś codziennie stawiał(-a) się do niego w pełni – w zgodzie ze swoimi wartościami, ale też z konkretnym planem działania? Może warto wspólnie to odkryć?

Jeśli jesteś gotów/gotowa na głębszą zmianę, zapraszam do pracy, w której Twoja autentyczność i sprawczość staną się Twoim najmocniejszym kompasem.

Prawa autorskie, ochrona danych i zaproszenie do dalszej pracy

Treść niniejszego kwestionariusza, w tym pytania, interpretacja wyników i struktura, jest objęta prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie treści w celach komercyjnych bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

💡💡 Ochrona Twojej prywatności:

Kwestionariusz jest przeznaczony do Twojej osobistej refleksji. Proszę, nie przysyłać mi swoich wyników drogą mailową ani w inny sposób – ochrona Twoich danych jest dla mnie priorytetem. Jeśli zdecydujemy się na współpracę coachingową, w trakcie procesu mogę zaproponować Ci podobne narzędzie, dostosowane do Twojej sytuacji.

💡💡 Co dalej?

Jeśli to doświadczenie było dla Ciebie wartościowe, rozważ kolejny krok! Coaching może pomóc Ci jeszcze pełniej wykorzystać Twój potencjał i przełożyć refleksje na realne działanie.

🌟 Podziel się inspiracją!

Znasz kogoś, kto mógłby skorzystać z podobnej refleksji? Zapraszam do udostępnienia mojej strony internetowej osobom, które mogą być zainteresowane coachingiem.

💡💡 Sprawdź aktualne dane kontaktowe na mojej stronie internetowej i skontaktuj się, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej.

© Anna Chuderska, <https://mindcompasscoaching.com/> [2025]