

POZNAJ SWÓJ TEMPERAMENT

Zaznacz na liście cech te, które najlepiej opisują twoje skłonności oraz zachowania typowe od czasów dzieciństwa. Nie wybieraj cech, które pragnąłbyś mieć, lub takich, które są wymagane w twoim zawodzie. Wybieraj tylko te cechy, które dotyczą ciebie, a których istnienie potwierdziłby twój współmałżonek lub ktoś bliski. Zaznacz te cechy i reakcje, ku którym najczęściej się skłaniasz - czy to w stanie relaksu, czy podczas stresu lub ucieczki przed światem, a także i te mniej pozytywne skłonności, których starasz się unikać.

1. ☐ Reagujący szybko w zetknięciu z jakimś pomysłem, osobą czy sytuacją
2. ☐ Reagujący wolno w zetknięciu z jakimś pomysłem, osobą czy sytuacją
3. ☐ Reagujący gwałtownie w zetknięciu z jakimś pomysłem, osobą czy sytuacją
4. ☐ Niereagujący gwałtownie w zetknięciu z jakimś pomysłem, osobą czy sytuacją
5. ☐ Podejmujący działanie natychmiast w zetknięciu z jakimś pomysłem, sytuacją
6. ☐ Niepodejmujący działania od razu w zetknięciu z jakimś pomysłem, osobą
7. ☐ Niepodejmujący działania od razu, ale gdy stopniowo reakcja przybiera na intensywności
8. ☐ Długo zachowujący w sobie wrażenia
9. ☐ Krótko zachowujący w sobie wrażenia
10. ☐ Tolerancyjny
11. ☐ Odważny
12. ☐ Histeryk
13. ☐ Zwracający uwagę na swoje emocje
14. ☐ Dający się szybko sprowokować
15. ☐ Odpowiadający na prowokację
16. ☐ Poważny
17. ☐ Lubiący pochlebstwa
18. ☐ Skłonny do pochlebstw
19. ☐ Ostrożny
20. ☐ Skryty
21. ☐ Ukierunkowany na świat własnych przeżyć
22. ☐ Zwracający uwagę na szczegóły
23. ☐ Roztargniony
24. ☐ Refleksyjny
25. ☐ Zdecydowany
26. ☐ Ufny
27. ☐ Ociągający się
28. ☐ Obiektywny
29. ☐ Uwielbiający towarzystwo
30. ☐ Towarzyski
31. ☐ Niepewny
32. ☐ Otwarty na ludzi
33. ☐ Irytujący się brakiem porządku
34. ☐ Wyczulony na niesprawiedliwość
35. ☐ Uczciwy
36. ☐ Łatwo wpadający w złość
37. ☐ Entuzjastyczny
38. ☐ Ukierunkowany na otaczający świat
39. ☐ Samotnik
40. ☐ Sceptyczny
41. ☐ Lubiący być w centrum uwagi
42. ☐ Mściwy
43. ☐ Łatwo popadający w przesadę
44. ☐ Samozwańczy lider
45. ☐ Lider służebny
46. ☐ Charyzmatyczny
47. ☐ Zawistny
48. ☐ Zazdrosny
49. ☐ Radosny
50. ☐ Optymista
51. ☐ Chorowity
52. ☐ Łatwo się zniechęcający
53. ☐ Uparty
54. ☐ Racjonalny
55. ☐ Dyplomatyczny
56. ☐ Mówi bez zastanowienia
57. ☐ Podejrzliwy
58. ☐ Spokojny
59. ☐ Twórczy
60. ☐ Przywódca
61. ☐ Cierpliwy
62. ☐ Przewidyujący
63. ☐ Kochający spokój i ciszę
64. ☐ Obowiązkowy
65. ☐ Nienawidzący konfliktów
66. ☐ Lubiący dyskutować
67. ☐ Kłótlivy
68. ☐ Sentymalny
69. ☐ Łatwo zdobywający sympatię („przyciągacz tłumów”)
70. ☐ Potrzebujący czasu, by się zaprzyjaźnić
71. ☐ Łatwo nawiązujący kontakty
72. ☐ Małomówny (dyskretny)

- 73. ☐ Logiczny
- 74. ☐ Rozmyślający
- 75. ☐ Kochający ciszę

- 77. ☐ Lubiący spotkania towarzyskie
- 78. ☐ Ceniący samotność
- 79. ☐ Artysta
- 80. ☐ Poeta
- 81. ☐ Filozof
- 82. ☐ Gadatliwy
- 83. ☐ Nieznoszący sentymentalizmu
- 84. ☐ Nieempatyczny
- 85. ☐ Zorientowany na zasady
- 86. ☐ Wytwały
- 87. ☐ Zalotny
- 88. ☐ Powściągliwy
- 89. ☐ Plotkujący
- 90. ☐ Zawsze ma rację
- 91. ☐ Przywiązujący uwagę do wyglądu
- 92. ☐ Pomysłowy

- 109. ☐ Nieśmiały
- 110. ☐ Wyznający zasadę: „Zapomnieć i przebaczyć”
- 111. ☐ Wyznający zasadę: „Poczekamy, zobaczymy”
- 112. ☐ W gorącej wodzie kąpany
- 113. ☐ Naśladowca (podążający za innymi)
- 114. ☐ Lekkomyslny
- 115. ☐ Emocjonalny
- 116. ☐ Porywczy
- 117. ☐ Szczery
- 118. ☐ Niecierpliwy
- 119. ☐ Zrównoważony
- 120. ☐ Chaotyczny
- 121. ☐ Widzi zawsze szklankę do połowy pełną
- 122. ☐ Widzi zawsze szklankę do połowy pustą
- 123. ☐ Buldożer (równający wszystko z ziemią)
- 124. ☐ Postępujący według zasady: „Kuj żelazo,

- 141. ☐ Preferujący samotność
- 142. ☐ Szukający towarzystwa
- 143. ☐ Szybki i zdecydowany
- 144. ☐ Odporny
- 145. ☐ Serdeczny
- 146. ☐ Lubiący zmiany
- 147. ☐ Przywiązany do ustalonego porządku
- 148. ☐ Otwarty i towarzyski
- 149. ☐ Ciekawski
- 150. ☐ Krytyczny
- 151. ☐ Lubiący rozwiązywać problemy
- 152. ☐ Impulsywny
- 153. ☐ Uporządkowany (metodyczny)

- 76. ☐ Podążający za modą

- 93. ☐ Niespełniający obietnic
- 94. ☐ Lubiący różnorodność
- 95. ☐ Uczuciowy
- 96. ☐ Niedemonstrujący uczuć
- 97. ☐ Obojętny
- 98. ☐ Chwiejny
- 99. ☐ Wymagający
- 100. ☐ Trzeźwo myślący
- 101. ☐ Kapryśny
- 102. ☐ Opanowany
- 103. ☐ Rozważny
- 104. ☐ Dowcipniś
- 105. ☐ Zawzięty
- 106. ☐ Pesymista
- 107. ☐ Wyrozumiały
- 108. ☐ Odważny

póki gorące"

- 125. ☐ Nieobliczalny (postrzeleniec)
- 126. ☐ Uprzejmy
- 127. ☐ Łatwo ulegający emocjom podczas dyskusji
- 128. ☐ Spokojny wewnętrznie
- 129. ☐ Dobroduszny
- 130. ☐ Przerywający innym
- 131. ☐ Świadomy uczuć innych
- 132. ☐ Mający silną wolę
- 133. ☐ Krnąbrny
- 134. ☐ Nieustraszony
- 135. ☐ Ambitny
- 136. ☐ Radosny
- 137. ☐ Poważny
- 138. ☐ Aktywny
- 139. ☐ Dobrze czujący się w grupie
- 140. ☐ Lubiący kierować innymi

- 154. ☐ Zuchwały
- 155. ☐ Przedsiębiorczy
- 156. ☐ Realizujący własną wizję
- 157. ☐ Pewny siebie
- 158. ☐ Samodzielny
- 159. ☐ Wrażliwy
- 160. ☐ Podatny na zranienia
- 161. ☐ Ze skłonnościami do powierzchowności
- 162. ☐ Łatwo się przystosowujący
- 163. ☐ Odludek
- 164. ☐ Skrępowany
- 165. ☐ Nazbyt ostrożny
- 166. ☐ Ze skłonnościami do zniechęcania się
- 167. ☐ Skryty
- 168. ☐ Mediator

- 170. ☐ Niezdecydowany
- 171. ☐ Stały
- 172. ☐ Rywalizujący
- 173. ☐ Ofiarny

- 174. ☐ Pełen szacunku
- 175. ☐ Elastyczny
- 176. ☐ Analityczny
- 177. ☐ Nieustępliwy
- 178. ☐ Zabawny
- 179. ☐ Roześmiany
- 180. ☐ Spontaniczny
- 181. ☐ Wahający się
- 182. ☐ Zorganizowany
- 183. ☐ Szczery do bólu
- 184. ☐ Dokładny
- 185. ☐ Uczynny
- 186. ☐ Lojalny
- 187. ☐ Idealista
- 188. ☐ Nieszkodliwy
- 189. ☐ Ironiczny
- 190. ☐ Wnikliwy

- 206. ☐ Uległy
- 207. ☐ Hardy
- 208. ☐ Potrzebujący odpoczynku
- 209. ☐ Szukający akceptacji
- 210. ☐ Potrzebujący zachęty
- 211. ☐ Potrzebujący motywacji
- 212. ☐ Szukający przyjaciół
- 213. ☐ Skupiony i zasadniczy
- 214. ☐ Potrzebujący rozrywki
- 215. ☐ Ceniący ład i zasady
- 216. ☐ Potrzebujący podbudowania
- 217. ☐ Niekonfliktowy
- 218. ☐ Konfliktowy
- 219. ☐ Pragmatyczny

- 191. ☐ Inicjator
- 192. ☐ Motywujący innych
- 193. ☐ Troskliwy
- 194. ☐ Arogancki
- 195. ☐ Kulturalny
- 196. ☐ Nieprzejednany
- 197. ☐ Perfekcjonista
- 198. ☐ Rozjemca
- 199. ☐ Chłodny (beznamiętny)
- 200. ☐ Kontrolujący
- 201. ☐ Zachowujący zimną krew
- 202. ☐ Uduchowiony
- 203. ☐ Korzystający z życia
- 204. ☐ Roztropny

- 205. ☐ Odkładający wszystko na później

- 220. ☐ Żywy
- 221. ☐ Nieufny w obliczu nowości
- 222. ☐ Wyjątkowo zdeterminowany
- 223. ☐ Lubiący zakupy i wyjścia do restauracji
- 224. ☐ Dążący do celu z determinacją
- 225. ☐ Rezygnujący z własnych pragnień, żeby zadowolić innych
- 226. ☐ Nastawiony na procedury (formalny)
- 227. ☐ Ukierunkowany na cel
- 228. ☐ Żyjący teraźniejszością
- 229. ☐ Żyjący przyszłością
- 230. ☐ Lekkość
- 231. ☐ Kawalarz
- 232. ☐ Domator

Punktacja

A teraz zakresł zaznaczone przez ciebie numery. Najwyższa liczba zakresleń wskazuje na twój dominujący temperament, kolejna co do wielkości na temperament uzupełniający.

Choleryk: 1, 3, 5, 8, 11, 14, 15, 25, 30, 36, 37, 38, 42, 43, 44, 50, 53, 54, 56, 60, 66, 67, 73, 81, 83, 84, 86, 90, 92, 96, 105, 108, 112, 115, 116, 117, 118, 121, 123, 124, 125, 127, 130, 132, 133, 134, 135, 138, 140, 143, 144, 154, 155, 156, 157, 158, 167, 168, 172, 176, 177, 183, 191, 192, 194, 196, 200, 207, 209, 213, 218, 219, 222, 224, 227

Sangwinik: 1, 3, 5, 9, 10, 11, 14, 17, 18, 23, 26, 29, 30, 32, 36, 37, 38, 41, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 56, 59, 68, 69, 71, 76, 77, 79, 80, 82, 87, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 104, 107, 110, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 120, 121, 129, 131, 136, 138, 139, 142, 144, 145, 146, 148, 149, 152, 157, 159, 160, 161, 175, 178, 179, 180, 203, 206, 212, 214, 220, 223, 226, 228, 230, 231

Melancholik: 2, 7, 8, 12, 13, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 31, 33, 34, 39, 40, 42, 48, 51, 52, 54, 57, 62, 63, 70, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 80, 81, 88, 98, 99, 101, 106, 109, 111, 122, 131, 133, 141, 150, 151, 153, 159, 163, 165, 166, 170, 173, 176, 181, 182, 184, 186, 187, 190, 193, 197, 202, 204, 208, 210, 215, 216, 221, 222, 227

Flegmatyk: 2, 4, 6, 9, 10, 21, 26, 28, 30, 31, 35, 39, 45, 52, 55, 58, 61, 63, 64, 65, 68, 70, 72, 75, 78, 85, 88, 97, 98, 100, 102, 103, 106, 107, 110, 111, 113, 119, 122, 126, 128, 129, 131, 137, 139, 147, 153, 160, 162, 166, 169, 171, 173, 174, 175, 185, 186, 188, 189, 195, 198, 199, 201, 204, 205, 206, 210, 211, 215, 217, 219, 221, 225, 226, 228, 232

Komunikacja choleryka:

- do innych: może być wybuchowy, łatwo go zdenerwować, ale równie szybko mu to zdenerwowanie przechodzi, nie nosi urazy, potrafi prowadzić, przewodzić grupie.
- inni do niego: choleryka należy traktować bardzo konkretnie, zlecając mu zadania najlepiej mówić krótko i na temat, jeśli poczujemy się urażeni jego wybuchowym zachowaniem, należy go o tym po prostu poinformować i dać możliwość pracy nad sobą.

Komunikacja melancholika:

- do innych: bardzo uczuciowy, wrażliwy, lepiej słucha niż sam się wypowiada, cichy, rozmyśla często nad tym co słyszał, widział, doświadczał – zwłaszcza jeśli było to coś złego czy trudnego, może długo chować urazę. Jest też zwykle perfekcjonistą i trzeba brać pod uwagę, że będzie również bardzo wiele wymagał od innych.
- inni do niego: warto uwzględnić (nad)wrażliwość melancholika, czasem ugryźć się w język, bo łatwo go skrzywdzić, jednocześnie można mu o czymś opowiedzieć, a on zwykle chętnie będzie nas słuchał, niekoniecznie odwziewając się podobnym dzieleniem. Polecenia dla melancholika najlepiej (to pół żartem-pół serio) wydawać wierszem – taka wrażliwa dusza zwykle uwielbia poezję.

Komunikacja sangwinika:

- do innych: bardzo wesoły, lekko szalony, zwariowany i trochę roztrzepany typ, którego wszędzie pełno. Bardzo towarzyski, rozmowny, zwykle więcej gada niż słucha, czasem bagatelizuje problemy i ogólnie jest bardzo wyluzowany w życiu.
- inni do niego: można otwarcie komunikować mu swoje prośby, zalecenia, uwagi – może czasem nie traktować ich strasznie poważnie, ale z drugiej strony nie poczuje się też byle czym obrażony.

Komunikacja flegmatyka:

- do innych: lubi słuchać ludzi, sam nie ma potrzeby dzielić się z nimi, chyba że należą do grona bliskich mu osób. Podobnie jak melancholik często lubi być sam, ale dużo bardziej panuje nad swoimi emocjami, jest bardzo zrównoważony, spokojny, dla niektórych czasem zbyt spokojny. Jest także bezkonfliktowy, szybko wybacz. Ma mocny system wartości i równie mocno się go trzyma.
- inni do niego: można powiedzieć mu bardzo dużo i bardzo szczerze, podobnie jak sangwinik nie będzie się obrażał o błahe kwestie, ale jednocześnie nie będzie skłonny do wyrażania własnych głębokich przemyśleń. Należy, jak w przypadku melancholika, umieć uszanować jego prywatność i chęć pobycia samemu. Flegmatyk polecenia może przyjmować w formie nawet bardzo długich listów – ma zwykle czas, cierpliwość i chęć aby je czytać.

