

ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВА ДУХОВНОСТ

Личностен Тест



Моля, отговорете на тези въпроси възможно най-честно. Използвайте метода за оценка, както е посочено.

ЧАСТ А: Общо Формиране и Ученичество

1. Чувствам се уверен в моето осиновяване като Божи син/дъщеря и рядко, ако изобщо, поставям под въпрос приемането му към мен. 1 2 3 4
2. Обичам да се покланям на Бога както сам, така и с другите. 1 2 3 4
3. Прекарвам редовно качествено време в Словото Божие и в молитва. 1 2 3 4
4. Усещам уникалните начини, по които Бог ме е дарил индивидуално и активно използвам моите духовни дарби служейки му. 1 2 3 4
5. Аз съм жизненоважен участник в общност с други вярващи. 1 2 3 4
6. Ясно е, че парите, дарбите, времето и способностите ми са напълно на разположение на Бога, а не са мои собствени. 1 2 3 4
7. Постоянно интегрирам вярата си във всеки аспект на живота ми в семейството, църквата, работата и света. 1 2 3 4

Общо _____

ЧАСТ Б: Емоционални Компоненти на Ученичеството

Принцип 1: Погледни под повърхността

1. Лесно ми е да идентифицирам какво чувствам вътре (Лука 19:41 - 44; Йоан 11:33 - 35). 1 2 3 4
2. Готов съм да изследвам неизвестни или неприемливи части от себе си, позволявайки на Христос да ме преобрази по-пълно (Рим. 7:21 - 25; Кол. 3: 5 - 17). 1 2 3 4
3. Радвам се да бъда сам в тихо размишление с Бога и себе си (Марк 1:35; Лука 6:12). 1 2 3 4
4. Свободно мога да споделя за своите емоции, сексуалност, радост и болка (Пс. 22; При. 5:18 - 19; Лука 10:21). 1 2 3 4
5. Способен съм да изпитвам и да се справя с гнева по начин, който води до растеж в другите и в мен (Еф. 4:25 - 32). 1 2 3 4
6. Откровен съм със себе си относно чувствата, вярванията, съмненията, болките и нараняванията под повърхността на моя живот (Пс. 73; 88; Йер. 20: 7-18). 1 2 3 4

Общо _____

Принцип 2: Разчупи Силата на Миналото

7. Разрешавам конфликта по ясен, директен и уважителен начин, а не както може би съм учен израствайки в семейството ми, като болезнени прекъсвания, избягване, ескалиране на напрежението или отиване при трета страна, а не директно при лицето свързано с конфликта (Мат. 18:15 - 18). 1 2 3 4
8. Умишлено работя върху въздействието на значителни събития „земетресения“, които оформят моето настояще, като смъртта на член на семейството, неочаквана бременност, развод, пристрастяване или голяма финансова катастрофа (Бит. 50:20; Пс. 51). 1 2 3 4
9. Аз съм в състояние да благодаря на Бога за всички мои минали преживявания, виждайки как той ги използва, за да ме оформи уникално в това, което съм днес (Бит. 50:20; Рим. 8:28 - 30). 1 2 3 4
10. Виждам как определени „грехове на поколенията“ са се прехвърлили върху мен чрез семейната ми история, включително недостатъци на характера, слабости, тайни, начини за справяне с болката и нездравословни тенденции във връзка с другите (Изм. 20: 5; вж. Битие 20: 2; 26: 7; 27:19; 37: 1 - 33). 1 2 3 4
11. Нямам нужда от одобрение от другите, за да се чувствам добре за себе си (Пр. 29:25; Гал. 1:10). 1 2 3 4
12. Поемам отговорност и собственост за миналия си живот, вместо да обвинявам другите (Йоан 5: 5 - 7). 1 2 3 4

Общо _____

Принцип 3: Живей в Разбитост и Уязвимост

13. Често признавам, когато греша, винаги искам прошка от другите (Мат. 5:23 - 24). 1 2 3 4
14. В състояние съм да говоря свободно за своите слабости, провали и грешки (2 Кор. 12: 7 - 12). 1 2 3 4
15. Други лесно биха ме описали като достъпен, нежен, отворен и прозрачен (Гал. 5:22 - 23; 1 Кор. 13: 1 - 6). 16. Близки до мен биха казали, че не съм лесно обиден или раним (Матей 5:39 - 42, 1 Кор. 13: 5). 1 2 3 4
17. Постоянно съм отворен да изслушвам и прилагам конструктивна критика и обратна връзка, които другите могат да имат за мен (Пр. 10:17; 17:10; 25:12). 1 2 3 4
18. Рядко съм осъдителен или критичен към другите (Мат. 7: 1 - 5). 1 2 3 4
19. Други биха казали, че съм бавен за говорене, бърз за слушане и добър в гледането на нещата от тяхната гледна точка (Яков 1:19 - 20). 1 2 3 4

Общо _____

Принцип 4: Приеми Подаръка на Ограниченията

20. Никога не съм бил обвиняван че „се опитвам да направя всичко“ или че надценявам възможностите си (Мат. 4: 1 - 11).	1	2	3	4
21. Редовно мога да кажа „не“ на исканията на другите и възможностите пред мен, вместо да рискувам да се напругам (Марк 6:30 - 32).	1	2	3	4
22. Разпознавам различните ситуации, в които моята уникална, дадена от Бога личност може да бъде или помощ, или пречка постъпвайки по подходящ начин (Пс. 139; Рим. 12: 3; 1 Петър 4:10).	1	2	3	4
23. Лесно ми е да различа разликата между това кога да помогна носейки тежестта на някой друг (Гал 6: 2) и кога да го пусна, за да може той да носи собствения си товар (Гал. 6: 5).	1	2	3	4
24. Имам добро усещане за своите емоционални, междуличностни, физически и духовни способности, умишлено се отдръпвам да си почина и отново напълня „резервоара си с газ“ (Марк 1:21 - 39).	1	2	3	4
25. Близките ми казват, че съм добър в балансирането на семейството, почивката, работата и забавленията по библейски начин (Изх. 20: 8).	1	2	3	4
	Общо _____			

Принцип 5: Прегърни Скръбта и Загубата

26. Открито признавам загубите и разочарованията си (Пс. 3; 5).	1	2	3	4
27. Когато минавам през разочарование или загуба, размишлявам върху това как се чувствам, вместо да се преструвам, че всичко е наред (2 Сам. 1: 4, 17 - 27; Пс. 51: 1 - 17).	1	2	3	4
28. Отнемам време да скърбя за загубите си, както направиха Давид (Пс. 69) и Исус (Мат. 26:39; Йоан 11:35; 12:27).	1	2	3	4
29. Хората, които изпитват голяма болка и скръб, са склонни да ме търсят, защото им е ясно, че съм във връзка със загубите и скърбите в собствения си живот (2 Кор. 1: 3 - 7).	1	2	3	4
30. Аз съм в състояние да плача и изпитвам депресия или тъга, да проуча причините, които са зад нея, и да позволя на Бог да работи в мен чрез нея (Пс. 42; Мат. 26:36 - 46).	1	2	3	4
	Общо _____			

Принцип 6: Направи Съпричастие Твой Модел за Това Как да Обичаш Добре

31. Редовно мога да влизам в света и чувствата на други хора, като се свързвам дълбоко с тях и отделям време да си представя как бих се почувствал на тяхно място (Йоан 1: 1 - 14; 2 Кор. 8: 9; Фил. 2: 3 - 5).	1	2	3	4
32. Близки до мен хора биха ме описали като отзивчив слушател (Пр. 10:19; 29:11; Яков 1:19).	1	2	3	4
33. Когато се сблъскам с някой, който ме е наранил или обидил, говоря повече от първо лице („аз“ и „моите“) за това как се чувствам, отколкото да говоря с обвиняващи тонове („ти“ или „твоите“) за извършеното (Пр. 25:11; Еф. 4:29 - 32).	1	2	3	4
34. Нямам интерес да съдя други хора или бързо да давам мнения за тях (Мат. 7: 1 - 5).	1	2	3	4
35. Хората биха ме описали като човек, който си поставя като цел номер едно да „обича добре“ (Йоан 13:34 - 35; 1 Кор. 13).	1	2	3	4
	Общо _____			

Принцип 7: Забавете се, за да Ръководите с Почтеност

36. Прекарвам достатъчно време сам с Бога, за да поддържам работата си за Бога.	1	2	3	4
37. Редовно практикувам всяка седмица 24-часов период за спазване на съботата - да спра, да си почина, да се наслаждавам и да съзерцавам Бога.	1	2	3	4
38. Най-близките до мен биха казали, че моят брак и деца имат приоритет пред църковното служение и другите.	1	2	3	4
39. Не се страхувам да задавам трудни, неудобни въпроси на себе си или на другите, когато е необходимо.	1	2	3	4
40. Не разделям лидерството си на свещени / светски категории. Приемам планирането/управлението на ръководни функции толкова смислено, колкото молитвата и подготовката на проповеди.	1	2	3	4
	Общо _____			

РЕЗУЛТАТИ:

За всяка група въпроси:

- Добавете отговорите си, за да получите общата сума за всяка група въпроси. Напишете вашите суми в секцията по-долу.
- След това очертайте отговорите си и свържете точките, за да създадете графика по подобен начин на тази извадка:
- Накрая, вижте следващата страница за интерпретации на вашето ниво на емоционално здраве във всяка област. Какви тенденции различавате?

	A	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7
Емоционален възрастен	28	24	24	28	24	20	20	20
Емоционален юноша	23	20	20	23	20	17	17	17
Емоционално дете	17	17	15	17	15	13	13	13
Емоционално бебе	12	10	10	12	10	9	9	9
	7	6	6	7	6	5	5	5

Упътване за Разчитане на Резултатите: Ниво на Емоционална Зрялост

Емоционално бебе:

Търся други хора, които да се грижат за мен емоционално и духовно. Често ми е трудно да опиша и преживея чувствата си по здравословен начин и рядко навлизам в емоционалния свят на другите. Аз съм непрекъснато движен от нуждата от незабавно удовлетворение, често използвам други като обекти, за да задоволя моите нужди. Хората понякога ме възприемат като невнимателен и безчувствен. Чувствам се некомфортно с мълчанието или с това да съм сам. Когато дойдат изпитания, трудности или препятствия, искам да се откажа от Бог и християнския живот. Понякога усещам Бог в църквата или когато съм с други християни, но рядко, когато съм на работа или у дома.

Емоционално дете:

Когато животът се случва, така както бих искал аз съм доволен. Обаче веднага щом разочарованието или стресът влязат в картината, бързо се разпадам отвътре. Често приемам нещата лично, тълкувайки разногласията или критиката като лично обида. Когато нещата не се случват по моему, често се оплаквам, изригвам емоционално, оттеглям се, манипулирам, бавя се, ставам саркастичен или си откъщвам. Често живея на гърба на духовността на други хора, защото съм толкова претоварен и разсеян. Моят молитвен живот главно се състои от разговор с Бог, казвайки му какво да направи и как да отстрани проблемите ми. Молитвата е задължение, а не наслада.

Емоционален юноша:

Не ми харесва, когато другите ме разпитват. Често правя бързи преценки и интерпретации на поведението на хората. Задържам прошка на онези, които ме обиждат, като ги избягвам или отрязвам от живота ми, когато правят нещо, което ме наранява. Подсъзнателно си правя бележки за любовта, която раздавам. Трудно ми е наистина да слушам болката, разочарованията или нуждите на друг човек, без да мисля за себе си. Понякога съм твърде зает, за да прекарвам адекватно време, подхранвайки духовния си живот. Посещавам църква и служа на другите, но се наслаждавам малко неща в Христос. Моят християнски живот все още е предимно за правене на нещо, а не за това да бъде с Него. Молитвата продължава да бъде предимно като говоря аз, с малко мълчание, усамотение или слушане на Бога.

Емоционален възрастен:

Уважавам и обичам другите, без да се опитвам да ги променям или да ги съдя. Ценя хората за това, което са, а не за това, което бих могъл да получа от тях или как се държат. Поемам отговорност за собствените си мисли, чувства, цели и действия. Мога да заявя собствените си убеждения и ценности на тези, които не са съгласни с мен - без да ставам противоречив. Способен съм да преценя точно своите граници, силни и слаби страни. Дълбоко съм убеден, че съм абсолютно обичан от Христос и в резултат на това не търся другите да ми кажат, че съм добре. Аз съм в състояние да интегрирам правенето на неща за Бог и да бъда с Него (Мария и Марта). Моят християнски живот е минал отвъд просто да служа на Христос, към това да го обичам и да се наслаждавам на общението с Него.

Разрешава се теста да се използва, стига да не бъде променен или продаван с печалба, и е включен следният кредит: Автори Питт Сказеро & Уорън Бърд, Емоционално здравата църква: Обновено и разширено издание (Grand Rapids: Zondervan, 2009). За повече информация и допълнителни ресурси, свържете се с

www.emotionallyhealthy.org.