



Test de dezvoltare personală - Ediția 2026

Salcie Amalia

Test de dezvoltare personală - Ediția 2026

Acest test este conceput pentru a ajuta cititorii să-și evalueze nivelul actual de dezvoltare personală, claritatea direcției în viață și capacitatea de adaptare într-o lume în continuă schimbare.

- Nu este un test psihologic clinic.
- Nu există răspunsuri „corecte” sau „greșite”.
- Scopul este conștientizarea și direcția de creștere.

Instrucțiuni

Pentru fiecare afirmație, acordă un punctaj de la **1 la 5**:

- **1** - Deloc adevărat pentru mine
- **2** - Mai degrabă fals
- **3** - Parțial adevărat
- **4** - În mare parte adevărat
- **5** - Foarte adevărat pentru mine

Notează scorul pentru fiecare întrebare, apoi calculează totalul.

Secțiunea 1: Claritate personală & sens

1. Știu ce este cu adevărat important pentru mine în acest moment al vieții.
2. Am un scop sau o direcție clară pentru următorii 2-3 ani.
3. Deciziile mele sunt aliniate cu valorile mele, nu doar cu așteptările altora.
4. Simt că viața mea are sens, chiar și în perioade dificile.
5. Îmi cunosc punctele forte și le folosesc conștient.

Secțiunea 2: Inteligență emoțională & relații

1. Îmi pot recunoaște emoțiile fără să mă judec.
2. Reușesc să-mi exprim nevoile clar și calm.
3. Setez limite sănătoase fără sentiment excesiv de vinovăție.
4. Pot asculta activ, fără să simt nevoia să am mereu dreptate.

5. Relațiile mele principale sunt mai degrabă o sursă de energie decât de epuizare.

▣ Secțiunea 3: Adaptabilitate & mentalitate 2026

1. Mă adaptez relativ ușor la schimbări neașteptate.
 2. Văd tehnologia și AI-ul ca pe oportunități, nu amenințări.
 3. Învăț constant lucruri noi (chiar și informal).
 4. Sunt deschis(ă) să-mi schimb opiniile când primesc informații noi.
 5. Pot funcționa eficient chiar și în perioade de incertitudine.
-

▣ Secțiunea 4: Energie, obiceiuri & echilibru

1. Am grijă de corpul meu (somn, mișcare, alimentație) la un nivel acceptabil.
 2. Nivelul meu de energie zilnic este relativ stabil.
 3. Am obiceiuri care mă susțin pe termen lung.
 4. Știu când să mă opresc și să mă odihnesc.
 5. Nu trăiesc constant în modul „supraviețuire”.
-

▣ Secțiunea 5: Autenticitate & creștere

1. Sunt autentic(ă), chiar dacă nu place tuturor.
 2. Îmi asum responsabilitatea pentru viața mea.
 3. Pot accepta eșecurile ca parte a procesului.
 4. Mă simt în proces de creștere, nu blocat(ă).
 5. Am curajul să schimb ce nu mai funcționează.
-

▣ Interpretarea scorului

Scor minim: 25 | Scor maxim: 125

▣ 25-55 | Mod de supraviețuire

Ești probabil într-o perioadă de oboseală, confuzie sau tranziție. Prioritatea ta ar trebui să fie stabilitatea, energia și claritatea de bază.

▣ 56-85 | Reconstrucție conștientă

Ai început procesul de dezvoltare personală, dar există încă zone importante de ajustare. Ești pe drumul bun, însă ai nevoie de structură și consecvență.

▣ 86-105 | Echilibru funcțional

Funcționezi bine în majoritatea ariilor vieții. Provocarea ta este rafinarea, nu schimbarea radicală.

□ 106-125 | Creștere autentică

Ești aliniat(ă) cu tine și cu direcția ta. Dezvoltarea ta este intențională și matură. Ai potențial de a-i inspira și pe alții.

□ Întrebări de reflecție

- Care secțiune a avut scorul cel mai mic?
 - Ce ai putea schimba în următoarele 30 de zile?
 - Ce obicei mic ar avea cel mai mare impact asupra ta?
-

Practica minim 7 zile ceea ce doresti sa schimbi.

Vrei un plan de acțiune exact pentru scorul tău? Descarca-l aici: [Planul tau](#)