

SPM 6 30

Vă rugăm să citiți lista de comportamente și atitudini de mai jos și marcați cu un "X" varianta care arată cel mai bine măsura în care vi se potrivesc aceste comportamente și atitudini!

În foarte mică măsură
↓
în mică măsură
↓
în medie măsură
↓
În foarte mare măsură
↓
în mare măsură

1. Îmi place să îmi stabilesc obiective simple, ușor de atins.					
2. Prefer realizările imediate în locul proiectelor sau scopurilor pe termen lung.					
3. Îmi place să îmi notez din timp activitățile zilnice sau săptămânale.					
4. Rareori reușesc să finalizez tot ceea ce mi-am propus să fac într-o anumită zi.					
5. Mă mai gândesc încă la diferite moduri în care aș putea folosi oportunități la care am renunțat.					
6. Sunt o persoană disciplinată în tot ceea ce fac.					
7. Îmi place să mă gândesc la reușite sau realizări personale ambițioase.					
8. Obiectivele pe termen lung mă motivează să depășesc greutățile de zi cu zi.					
9. În fiecare dimineață verific ce am planificat, înainte de a trece la treabă.					
10. Nu respect întrutotul cele planificate pentru o anumita zi sau săptămână					
11. Chiar dacă nu mai contează, continui să mă gândesc la obiective personale la care am fost nevoit să renunț.					
12. Îmi respect angajamentele luate, chiar și atunci când am de pierdut sau sunt în dezavantaj.					
13. Simt nevoia să îi depășesc pe ceilalți sau să realizez lucruri deosebite în viață.					
14. Continui să investesc timp și efort în idei și proiecte care cer ani de răbdare și de muncă.					
15. Folosesc agendă și liste pentru a planifica ce am de făcut de la o zi la alta					
16. Când îmi planific să fac ceva într-o zi, nu mă las până nu fac ceea ce mi-am propus.					
17. Mă surprind că revin cu gândul la inițiative mai vechi, abandonate.					
18. Chiar dacă nu este necesar, îmi pun lucrurile, în ordine, la locul lor.					
19. Sunt o persoană ambițioasă.					
20. Îmi mențin motivația chiar și în activitățile care se întind pe luni de zile.					
21. Planific în detaliu ceea ce am de făcut pentru a doua zi.					
22. La sfârșitul fiecărei zile, de regulă, constat că <u>nu</u> am făcut ceea ce mi-am planificat.					
23. Uit cu greu un proiect important pentru mine, la care am renunțat din cauza altor priorități.					
24. Când îmi stabilesc o limită (de timp, la cumpărături/ mâncare), de multe ori o încalc.					
25. Vreau mereu mai mult de la mine și de la viitorul meu.					
26. Nu îmi place să urmăresc scopuri sau obiective care cer luni sau ani de efort.					
27. Reactualizez periodic lista cu obiective pe care le voi atinge la un moment dat.					
28. Sunt eficient în atingerea obiectivelor zilnice					
29. Mă întorc mereu cu gândul la proiecte sau dorințe personale încă nerealizate.					
30. Prin disciplină și perseverență mi-am atins cele mai importante obiective în viață.					

Vârsta/ data nașterii _____

Sexul M F

Studii finalizate: gimnaziale(4 clase), primare (8 clase),

Ocupația (COR): _____

școală profesională, liceale (12 clase), post liceale,

email: _____

universitare (licență sau master), post-universitare (doctorat)