**TEST SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ**

Jde o volně dostupný test, který pomůže určit, jaký typ smyslového vnímání u Vás převažuje.  
Tento poznatek můžeme následně úspěšně uplatnit při volbě vhodného koučovacího nástroje.

**Zadání**:

Na následujících stránkách máte popsáno 15 různých situací – ze čtveřice možných reakcí na každou z nich zatrhněte tu, která Vás nejlépe vystihuje (ve Wordu využijte připravená zaškrtávací pole).

Stačí vybrat vždy jen jednu, případně dvě možnosti, pokud se nedokážete rozhodnout.

**1. Čeho si nejdříve všimnete / co Vás napadne, když se ráno v posteli probudíte?**

Zvuku Vašeho budíku nebo rádia.

Světla, probleskujícího do místnosti oknem.

Co Vás všechno ten den čeká.

Že budete muset brzy opustit teplé místečko pod peřinou.

**2. Jste na dovolené u moře a jdete ráno po pláži. Vnímáte nejvíce:**

Příboj vln a křik racků.

Vůni slaného vzduchu a vánek prosycený mořskou vodou.

Užíváte si plně okamžik, kdy se jen tak procházíte.

Obdivujete pobřeží a lodě v přístavu.

**3. Po cestě autobusem nejspíše:**

Pozorujete spolucestující kolem sebe.

Čtete si nebo si jen tak pro sebe přemýšlíte.

Říkáte si, že je v takových autobusech většinou špatný vzduch / klimatizace.

Posloucháte rozhovory lidí kolem Vás.

**4. Při večeři v restauraci Vás kromě dobrého jídla nadchne ještě:**

Příjemná hudba.

Pěkně upravený stůl a dekorace místnosti.

Pohodlné židle.

Často se měnící / kreativní jídelníček a překvapení šéfkuchaře.

**5. Na nákupech v supermarketu nejvíce nesnášíte:**

Nejasně označené ceny nebo špatně komunikované slevy a akce.

Vnucování ochutnávek a ankety spotřebitelů.

Přestěhování výrobků na jiná místa, než jste zvyklí.

Nemožnost sehnat prodavače, když ho zrovna potřebujete.

**6. Vstoupili jste do starého kostela. Nejvíce Vás upoutá:**

Vůně kadidla.

Přítmí, ve kterém rozeznáváte jen obrysy zařízení a osob.

Ticho a klid.

Nevíte přesně co – všechny ty kostely jsou si dost podobné.

**7. Když jste v létě na dovolené v chatce/stanu a venku prší, napadne Vás:**

… a jeden den z dovolené je v háji.

Otevřít okno, abyste cítili vůni deště.

Pokusit se objevit na obloze duhu.

Lehnout si a poslouchat zvuk kapek bubnujících do střechy.

**8. Vyšli jste si večer do společnosti s hudbou a tancem:**

Zkontrolujete, jak hlasitá je hudba.

Pořádně si prohlédnete sál a lidi v něm.

Okamžitě se vcítíte do atmosféry, která tam panuje.

Jste rádi, že jste pro jistotu předem rezervovali stůl.

**9. Jste svědky návratu Vašich sousedů z dovolené. Jaká bude Vaše první reakce?**

Vypadají skvěle odpočinutě.

Konec klidu, co se dá dělat.

Máte radost, vypadají, že si to opravdu užili.

Říkáte si, že taky brzy někam pojedete.

**10. Když tankujete u benzínové pumpy:**

Pozorně sledujete čísla na měřiči.

Rozhlížíte se kolem, automat Vám přece cvaknutím oznámí, kdy je nádrž plná.

Snažíte se přežít ten nepříjemný zápach benzínu.

Přemýšlíte o svých věcech, tohle je rutinní činnost.

**11. Jste po čase zase na pouti a pomyslíte si:**

Tady je vždycky pekelný randál.

Z těch barev kolem až oči přecházejí.

Je to tu samá fronta, a kdyby se ti lidé tak pořád netlačili ...

Za mého mládí byly poutě jiné ...

**12. Jedete v autě na místě spolujezdce a:**

Pozorujete v okně ubíhající krajinu.

Snažíte se na rádiu najít Vaši oblíbenou stanici.

Neděláte nic, jen bezmyšlenkovitě odpočíváte.

Musíte se hodně ovládat, protože byste chtěli opravovat řidiče.

**13. Po celodenním shonu jste si zalezli do vany a:**

Vychutnáváte si teplou vodu po celém těle.

Ponoříte se až po krk do vody a posloucháte svou oblíbenou hudbu.

Zavřete oči, jen tak ležíte a úplně „vypnete“.

Pozorujete, jak se rozpouští pěna, a přemýšlíte.

**14. Jste v obchodě a chcete si koupit nový svetr. Nejspíše si odnesete ten, který:**

Je nejpohodlnější a nejpříjemnější na dotek.

Vám nejvíce sluší, když se na sebe podíváte v zrcadle.

Ve kterém se prostě cítíte super a je Vám jedno proč.

Je pro Vás nejpraktičtější a nejvíce ho potřebujete.

**15. Jste u přátel a jejich štěně se po Vás začne sápat:**

Je tak roztomilé, že ho vezmete na klín a budete ho chovat.

Pomyslíte si, co asi potřebuje, když tak neodbytně kňučí.

Je tak heboučké, že cítím potřebu ho pohladit.

Říkáte si, že má štěstí, že máte rádi psy!