#TMAritual
Több mint arcjóga. Szokás, ami működik.

Teszt: Melyik szokásépítő típus vagy?

DISC-teszt – hogy jobban megértsd, hogyan működsz

Válaszolj az alábbi kérdésekre, és jegyezd fel, hogy melyik betűt választottad a legtöbbször!

1. Hogyan reagálsz, ha egy új dologba kell belevágnod?
A) Célokat tűzök ki, és azonnal cselekedni kezdek.
B) Izgatott leszek, és alig várom, hogy kipróbáljam.
C) Kivárok, figyelem, hogy mások mit mondanak róla.
D) Először alaposan utánanézek, hogy biztosan megéri-e.

2. Hogyan kezeled a napi rutint?
A) Akkor működik jól, ha hatékony és van benne eredmény.
B) Szeretem, ha változatos és izgalmas.
C) Fontos számomra a megszokás és a kiszámíthatóság.
D) Csak akkor tudom tartani, ha minden részlet pontosan ki van dolgozva.

3. Mi történik, ha egy új szokás nem hoz azonnali eredményt?
A) Frusztrál, és lehet, hogy keresek valami mást.
B) Elvesztem az érdeklődésemet, és keresek valami újdonságot.
C) Kitartok, mert tudom, hogy hosszú távon működni fog.
D) Átgondolom, hogy mit csinálhatnék jobban, és pontosítom a módszert.

4. Melyik mondat jellemző rád leginkább?
A) „A lényeg, hogy haladjunk előre!”
B) „A lényeg, hogy élvezzem, amit csinálok!”
C) „A lényeg, hogy jól érezzem magam a megszokott dolgokban.”
D) „A lényeg, hogy minden részlet tökéletes legyen.”

A legtöbb **A válasz → D (Piros)**
Célorientált és határozott vagy, de gyors eredményeket akarsz.
A legtöbb **B válasz → I (Sárga)**
Lelkes és energikus vagy, de nehezen maradsz következetes.
A legtöbb **C válasz → S (Zöld)**
Szereted a stabilitást, de lassabban építesz be új dolgokat.
A legtöbb **D válasz → C (Kék)**
Szeretsz mindent tökéletesen érteni, de néha túl sokáig elemzel.

Ha vegyesek a válaszaid, az teljesen normális! Senki sem tisztán egy típusba tartozik, általában 2 csoport dominál.

Ez a típusod nem korlátoz – csak **segít megérteni, hogyan illeszkedhet legjobban hozzád egy új szokás, például az arcjóga**.