

SKALA PLASTYCZNOŚCI OBRAZÓW MENTALNYCH

Test polega na przedstawienie sobie pewnych obrazów. Jeżeli będą one „bardzo wyraźne”, przyznaj sobie 4 punkty; „przeciętnie wyraźne” przyznaj 3 punkty; „dosyć wyraźne” daj 2 punkty, „zamazanym” przyznaj 1 punkt zaś „bardzo niewyraźnym” czy „nieczytelnym” 0 punktów. Po przeczytaniu każdej kolejnej pozycji zamknij oczy, wyobraź ją sobie najwyraźniej, jak tylko potrafisz, i zapisz ocenę.

Pomyśl o bardzo bliskim krewnym lub przyjacielu:

1. Widzisz jego lub ją, jak stoi przed tobą
2. Wyobraź sobie, jak się śmieje
3. Widzisz jego/jej oczy
4. Wyobraź sobie talerz z owocami
5. Wyobraź sobie, że prowadzisz samochód suchą, piaszczystą drogą
6. Widzisz siebie, jak rzucasz piłkę
7. Widzisz dom swojego dzieciństwa
8. Widzisz jasną, piaszczystą plażę
9. Wyobraź sobie, że oglądasz wystawę sklepową
10. Widzisz pusty ekran telewizyjny
11. Słyszysz szczekani psa
12. Słyszysz dźwięk wybuchających fajerwerków
13. Czujesz ciepło gorącej kąpieli
14. Dotykasz szorstkiej powierzchni papieru ściernego
15. Wyobraź sobie, że podnosisz ciężki przedmiot
16. Wyobraź sobie, że wchodzisz po stromych schodach
17. Czujesz smak soku cytrynowego
18. Pomyśl o jedzeniu lodów
19. Czujesz zapach gotowanej kapusty
20. Wyobraź sobie, że wążaszą różę

Jeżeli osiągnęliście 80 punktów, to znaczy, że każdy z obrazów otrzymał 4 punkty, czyli był postrzegany (lub odczuwany, słyszany czy doznawany) bardzo wyraźnie. Jeżeli osiągnęliście 60 lub więcej punktów, to znaczy, że macie dobrze rozwinięte zdolności wyobrazeniowe. Jeżeli osiągnęliście 30 lub więcej punktów, to istnieją wszelkie powody, by sądzić, że stosowanie różnych technik wyobrazeniowych przyniesie wam ogromną korzyść.

Opracowanie na podstawie:

