

## Twój profil osobowości

*Wskazówka:* w każdym z poziomych rzędów składających się z czterech słów, postaw znak / przed jednym określeniem, które jest najczęściej stosowane w odniesieniu do ciebie. Wypełnij w ten sposób wszystkie czterdzieści rzędów; upewnij się, czy każdy numer został oznaczony. Jeśli nie jesteś pewien, które określenie jest najbardziej adekwatne, zapytaj współmałżonka lub przyjaciela i pomyśl, jak brzmiałaby twoja odpowiedź wtedy, gdy byłeś dzieckiem.

### Mocne strony

- |    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> przedsiębiorczy | <input type="checkbox"/> elastyczny       | <input type="checkbox"/> żywy                    | <input type="checkbox"/> analityczny   |
| 2  | <input type="checkbox"/> wytrwały        | <input type="checkbox"/> wesoły           | <input type="checkbox"/> przekonujący            | <input type="checkbox"/> spokojny      |
| 3  | <input type="checkbox"/> ugodowy         | <input type="checkbox"/> poświęcający się | <input type="checkbox"/> łączy do ludzi          | <input type="checkbox"/> o silnej woli |
| 4  | <input type="checkbox"/> delikatny       | <input type="checkbox"/> opanowany        | <input type="checkbox"/> rywalizujący            | <input type="checkbox"/> urzekający    |
| 5  | <input type="checkbox"/> pocieszający    | <input type="checkbox"/> pełen szacunku   | <input type="checkbox"/> powściągliwy            | <input type="checkbox"/> zaradny       |
| 6  | <input type="checkbox"/> niewymagający   | <input type="checkbox"/> wrażliwy         | <input type="checkbox"/> samodzielny             | <input type="checkbox"/> pełen werwy   |
| 7  | <input type="checkbox"/> planista        | <input type="checkbox"/> cierpliwy        | <input type="checkbox"/> nastawiony<br>na sukces | <input type="checkbox"/> promotor      |
| 8  | <input type="checkbox"/> pewny           | <input type="checkbox"/> spontaniczny     | <input type="checkbox"/> zorganizowany           | <input type="checkbox"/> nieśmiały     |
| 9  | <input type="checkbox"/> uporządkowany   | <input type="checkbox"/> uprzejmy         | <input type="checkbox"/> szczery                 | <input type="checkbox"/> optymista     |
| 10 | <input type="checkbox"/> życzliwy        | <input type="checkbox"/> wierny           | <input type="checkbox"/> dowcipny                | <input type="checkbox"/> autorytatywny |
| 11 | <input type="checkbox"/> odważny         | <input type="checkbox"/> czarujący        | <input type="checkbox"/> dyplomatyczny           | <input type="checkbox"/> drobniakowy   |
| 12 | <input type="checkbox"/> pogodny         | <input type="checkbox"/> stały            | <input type="checkbox"/> kulturalny              | <input type="checkbox"/> pewny siebie  |
| 13 | <input type="checkbox"/> idealista       | <input type="checkbox"/> niezależny       | <input type="checkbox"/> nieszkodliwy            | <input type="checkbox"/> inspirator    |
| 14 | <input type="checkbox"/> wylewny         | <input type="checkbox"/> stanowczy        | <input type="checkbox"/> cięty                   | <input type="checkbox"/> głęboki       |
| 15 | <input type="checkbox"/> rozjemca        | <input type="checkbox"/> meloman          | <input type="checkbox"/> działacz                | <input type="checkbox"/> towarzyski    |
| 16 | <input type="checkbox"/> grzeczny        | <input type="checkbox"/> nieustępliwy     | <input type="checkbox"/> rozmowny                | <input type="checkbox"/> tolerancyjny  |
| 17 | <input type="checkbox"/> słuchacz        | <input type="checkbox"/> lojalny          | <input type="checkbox"/> przywódca               | <input type="checkbox"/> energiczny    |
| 18 | <input type="checkbox"/> zadowolony      | <input type="checkbox"/> szef             | <input type="checkbox"/> organizator             | <input type="checkbox"/> ujmujący      |
| 19 | <input type="checkbox"/> perfekcjonista  | <input type="checkbox"/> sympatyczny      | <input type="checkbox"/> pracowity               | <input type="checkbox"/> popularny     |
| 20 | <input type="checkbox"/> żywotny         | <input type="checkbox"/> śmiały           | <input type="checkbox"/> taktowny                | <input type="checkbox"/> zrównoważony  |

## Słabości

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 21 <input type="checkbox"/> chłodny            | <input type="checkbox"/> wstydlivy                | <input type="checkbox"/> buńczuczny       | <input type="checkbox"/> apodyktyczny           |
| 22 <input type="checkbox"/> niezdyscyplinowany | <input type="checkbox"/> apatyczny                | <input type="checkbox"/> beznamiętny      | <input type="checkbox"/> pamiętliwy             |
| 23 <input type="checkbox"/> niezaangażowany    | <input type="checkbox"/> obraźliwy                | <input type="checkbox"/> oporny           | <input type="checkbox"/> powtarzający się       |
| 24 <input type="checkbox"/> kapryśny           | <input type="checkbox"/> lęklivy                  | <input type="checkbox"/> zapominalski     | <input type="checkbox"/> zuchwały               |
| 25 <input type="checkbox"/> niecierpliwy       | <input type="checkbox"/> niepewny                 | <input type="checkbox"/> niezdecydowany   | <input type="checkbox"/> wtrącający się         |
| 26 <input type="checkbox"/> niepopularny       | <input type="checkbox"/> odludek                  | <input type="checkbox"/> niestały         | <input type="checkbox"/> skryty                 |
| 27 <input type="checkbox"/> twardogłowy        | <input type="checkbox"/> chaotyczny               | <input type="checkbox"/> wybredny         | <input type="checkbox"/> ociągający się         |
| 28 <input type="checkbox"/> bezbarwny          | <input type="checkbox"/> pesymista                | <input type="checkbox"/> megaloman        | <input type="checkbox"/> na wszystko<br>pozwala |
| 29 <input type="checkbox"/> złośnik            | <input type="checkbox"/> nie mający celu          | <input type="checkbox"/> dyskutant        | <input type="checkbox"/> wyobcowany             |
| 30 <input type="checkbox"/> naiwny             | <input type="checkbox"/> nastawiony<br>negatywnie | <input type="checkbox"/> denerwujący      | <input type="checkbox"/> nonszalancki           |
| 31 <input type="checkbox"/> zatroskany         | <input type="checkbox"/> izolujący się            | <input type="checkbox"/> pracoholik       | <input type="checkbox"/> lizus                  |
| 32 <input type="checkbox"/> przewrażliwiony    | <input type="checkbox"/> nietaktowny              | <input type="checkbox"/> bojaźliwy        | <input type="checkbox"/> gadatliwy              |
| 33 <input type="checkbox"/> sceptyk            | <input type="checkbox"/> niezorganizowany         | <input type="checkbox"/> dominujący       | <input type="checkbox"/> przygnębiony           |
| 34 <input type="checkbox"/> niestały           | <input type="checkbox"/> zamknięty w sobie        | <input type="checkbox"/> nietolerancyjny  | <input type="checkbox"/> obojętny               |
| 35 <input type="checkbox"/> bałaganiarz        | <input type="checkbox"/> nastrojowy               | <input type="checkbox"/> mamrot           | <input type="checkbox"/> manipulant             |
| 36 <input type="checkbox"/> powolny            | <input type="checkbox"/> uparty                   | <input type="checkbox"/> próżny           | <input type="checkbox"/> nieufny                |
| 37 <input type="checkbox"/> samotnik           | <input type="checkbox"/> pyszałek                 | <input type="checkbox"/> leniwy           | <input type="checkbox"/> donośny                |
| 38 <input type="checkbox"/> niemrawy           | <input type="checkbox"/> podejrzliwy              | <input type="checkbox"/> zapalczywy       | <input type="checkbox"/> roztargniony           |
| 39 <input type="checkbox"/> mściwy             | <input type="checkbox"/> niespokojny              | <input type="checkbox"/> dystansujący się | <input type="checkbox"/> pochopny               |
| 40 <input type="checkbox"/> ugodowiec          | <input type="checkbox"/> krytykant                | <input type="checkbox"/> przebiegły       | <input type="checkbox"/> zmienny                |

## Tabela wyników

Przenieś teraz wszystkie znaki / i podsumuj w każdej z pionowych kolumn tabeli wyników. Na przykład, jeśli zaznaczyłeś poprzednio cechę „żywy”, zaznacz ją również w tabeli. (Uwaga: określenia w tabeli wyników występują w innej kolejności niż w profilu osobowości.)

### Mocne strony

<b>Towarzyski sangwinik</b>	<b>Energiczny choleryk</b>	<b>Perfekcyjny melancholik</b>	<b>Spokojny flegmatyk</b>
1 <input type="checkbox"/> żywy	<input type="checkbox"/> przedsiębiorczy	<input type="checkbox"/> analityczny	<input type="checkbox"/> elastyczny
2 <input type="checkbox"/> wesoły	<input type="checkbox"/> przekonujący	<input type="checkbox"/> wytrwały	<input type="checkbox"/> spokojny
3 <input type="checkbox"/> łąnie do ludzi	<input type="checkbox"/> o silnej woli	<input type="checkbox"/> poświęcający się	<input type="checkbox"/> ugodowy
4 <input type="checkbox"/> urzekający	<input type="checkbox"/> rywalizujący	<input type="checkbox"/> delikatny	<input type="checkbox"/> opanowany
5 <input type="checkbox"/> pokrzepiający	<input type="checkbox"/> zaradny	<input type="checkbox"/> pełen szacunku	<input type="checkbox"/> powściągliwy
6 <input type="checkbox"/> pełen werwy	<input type="checkbox"/> samodzielny	<input type="checkbox"/> wrażliwy	<input type="checkbox"/> niewymagający
7 <input type="checkbox"/> promotor	<input type="checkbox"/> nastawiony na sukces	<input type="checkbox"/> planujący	<input type="checkbox"/> cierpliwy
8 <input type="checkbox"/> spontaniczny	<input type="checkbox"/> pewny	<input type="checkbox"/> zorganizowany	<input type="checkbox"/> nieśmiały
9 <input type="checkbox"/> optymista	<input type="checkbox"/> szczery	<input type="checkbox"/> uporządkowany	<input type="checkbox"/> uprzejmy
10 <input type="checkbox"/> dowcipny	<input type="checkbox"/> autorytatywny	<input type="checkbox"/> wierny	<input type="checkbox"/> życzliwy
11 <input type="checkbox"/> czarujący	<input type="checkbox"/> odważny	<input type="checkbox"/> drobiazgowy	<input type="checkbox"/> dyplomatyczny
12 <input type="checkbox"/> pogodny	<input type="checkbox"/> pewny siebie	<input type="checkbox"/> kulturalny	<input type="checkbox"/> stały
13 <input type="checkbox"/> inspirator	<input type="checkbox"/> niezależny	<input type="checkbox"/> idealista	<input type="checkbox"/> nieszkodliwy
14 <input type="checkbox"/> wylewny	<input type="checkbox"/> stanowczy	<input type="checkbox"/> głęboki	<input type="checkbox"/> cięty
15 <input type="checkbox"/> towarzyski	<input type="checkbox"/> działacz	<input type="checkbox"/> meloman	<input type="checkbox"/> roziemca
16 <input type="checkbox"/> rozmowny	<input type="checkbox"/> nieustępliwy	<input type="checkbox"/> grzeczny	<input type="checkbox"/> tolerancyjny
17 <input type="checkbox"/> energiczny	<input type="checkbox"/> przywódca	<input type="checkbox"/> lojalny	<input type="checkbox"/> słuchacz
18 <input type="checkbox"/> ujmujący	<input type="checkbox"/> szef	<input type="checkbox"/> organizator	<input type="checkbox"/> zadowolony
19 <input type="checkbox"/> popularny	<input type="checkbox"/> pracowity	<input type="checkbox"/> perfekcjonista	<input type="checkbox"/> sympatyczny
20 <input type="checkbox"/> żywotny	<input type="checkbox"/> śmiały	<input type="checkbox"/> taktowny	<input type="checkbox"/> zrównoważony

### Liczba punktów -- mocne strony

\_\_\_\_\_

*Twój profil osobowości*

## Słabości

<b>Towarzyski sangwinik</b>	<b>Energiczny choleryk</b>	<b>Perfekcyjny melancholik</b>	<b>Spokojny flegmatyk</b>
21 <input type="checkbox"/> buńczuczny	<input type="checkbox"/> apodyktyczny	<input type="checkbox"/> wstydlivy	<input type="checkbox"/> chłodny
22 <input type="checkbox"/> niezdiscyplinowany	<input type="checkbox"/> beznamiętny	<input type="checkbox"/> pamiętliwy	<input type="checkbox"/> apatyczny
23 <input type="checkbox"/> powtarzający się	<input type="checkbox"/> oporny	<input type="checkbox"/> obraźliwy	<input type="checkbox"/> mało mówny
24 <input type="checkbox"/> zapominalski	<input type="checkbox"/> zuchwały	<input type="checkbox"/> kapryśny	<input type="checkbox"/> lękliwy
25 <input type="checkbox"/> wtracał ci się	<input type="checkbox"/> niecierpliwy	<input type="checkbox"/> niepewny	<input type="checkbox"/> niezdecydowany
26 <input type="checkbox"/> niestały	<input type="checkbox"/> skryty	<input type="checkbox"/> niepopularny	<input type="checkbox"/> odludek
27 <input type="checkbox"/> chaotyczny	<input type="checkbox"/> twardogłowy	<input type="checkbox"/> wybredny	<input type="checkbox"/> ociągający się
28 <input type="checkbox"/> na wszystko pozwala	<input type="checkbox"/> megaloman	<input type="checkbox"/> pesymista	<input type="checkbox"/> bezbarwny
29 <input type="checkbox"/> złośnik	<input type="checkbox"/> dyskutant	<input type="checkbox"/> wyobcowany	<input type="checkbox"/> nie mający celu
30 <input type="checkbox"/> naiwny	<input type="checkbox"/> denerwujący	<input type="checkbox"/> nastawiony negatywnie	<input type="checkbox"/> nonszalancki
31 <input type="checkbox"/> lizus	<input type="checkbox"/> pracoholik	<input type="checkbox"/> izolujący się	<input type="checkbox"/> zatroskany
32 <input type="checkbox"/> gadatliwy	<input type="checkbox"/> nietaktowny	<input type="checkbox"/> przewrażliwiony	<input type="checkbox"/> bojaźliwy
33 <input type="checkbox"/> niezorganizowany	<input type="checkbox"/> dominujący	<input type="checkbox"/> przygnębiony	<input type="checkbox"/> sceptyk
34 <input type="checkbox"/> niestały	<input type="checkbox"/> nietolerancyjny	<input type="checkbox"/> zamknięty w sobie	<input type="checkbox"/> obojętny
35 <input type="checkbox"/> bałaganiarz	<input type="checkbox"/> manipulant	<input type="checkbox"/> nastroiwony	<input type="checkbox"/> mamrot
36 <input type="checkbox"/> próżny	<input type="checkbox"/> uparty	<input type="checkbox"/> nieufny	<input type="checkbox"/> powolny
37 <input type="checkbox"/> donośny	<input type="checkbox"/> pyszałek	<input type="checkbox"/> samotnik	<input type="checkbox"/> leniwy
38 <input type="checkbox"/> roztrąniony	<input type="checkbox"/> zapalczywy	<input type="checkbox"/> podejrzliwy	<input type="checkbox"/> niemrawy
39 <input type="checkbox"/> niespokojny	<input type="checkbox"/> pochopny	<input type="checkbox"/> mściwy	<input type="checkbox"/> dystansujący się
40 <input type="checkbox"/> zmienny	<input type="checkbox"/> przebiegły	<input type="checkbox"/> krytykant	<input type="checkbox"/> ugodowiec

### Liczba punktów - słabości

\_\_\_\_\_

### Liczba punktów łącznie

\_\_\_\_\_

*Profil osobowości pochodzi z książki Florence Littauer *After Every Wedding Comes a Marriage*. Copyright © 1981, Harvest House Publishers.*

Wypełniłeś już test. Teraz wiesz, jakiego typu osobowość lub kombinację osobowości reprezentujesz. Poniżej wymienione są zalety każdej z nich. Załóżę się, że nie wiedziałeś, ile ich masz! Teraz, gdy już znasz swe mocne strony, naucz się z nich korzystać.

## *Osobowość towarzyskiego sangwinika*

Ekstrawertyk ♦ Rozmowny ♦ Optymista **MOCNE**

### **STRONY OSOBOWOŚCI**

#### **ŚWIAT WEWNĘTRZNY TOWARZYSKIEGO SANGWINIKA**

Dar przyciągania do siebie ludzi  
Gadaliwy, narrator  
Dusza towarzystwa  
Ma poczucie humoru  
Pamięć do kolorów  
Umacnia kontakt ze słuchaczem  
przez dotyk  
Emocjonalny i wylewny  
Entuzjastyczny i ekspresywny  
Wesoły i spontaniczny  
Ciekawy  
Urodzony aktor  
Prostoduszny  
Żyje dniem dzisiejszym  
Zmienność usposobienia  
Szczerość serca  
Ciągle jak dziecko

#### **TOWARZYSKI SANGWINIK JAKO RODZIC**

Wnosi do domu radość  
Lubiany przez przyjaciół dzieci  
Obraca nieszczęście w żart  
Mistrz sztuczek cyrkowych

#### **TOWARZYSKI SANGWINIK W PRACY**

Pracuje ochotniczo  
Inicjuje nowe formy aktywności  
Sprawia bardzo dobre wrażenie  
Twórczy i barwny  
Tryska energią i entuzjazmem  
Rozpoczyna w efektowny sposób  
Pobudza innych do współpracy  
Oczarowuje współpracowników

#### **TOWARZYSKI SANGWINIK JAKO PRZYJACIEL**

Z łatwością zyskuje przyjaciół  
Kocha ludzi  
Lubi komplementy  
Jest zazwyczaj podekscytowany  
Wzbudza zazdrość  
Nie chowa urazy  
Szybko przeprosza  
Nie dopuszcza do nudy  
Lubi spontaniczne działania

## *Osobowość perfekcyjnego melancholika*

Introwertyk ♦ Myśliciel ♦ Pesymista

### **MOCNE STRONY OSOBOWOŚCI**

#### **ŚWIAT WEWNĘTRZNY PERFEKCYJNEGO MELANCHOLIKA**

Głęboki i skłonny do rozmyślań  
Analityczny  
Poważny i zdeterminowany  
Ma zadatki na geniusza  
Utalentowany i twórczy  
Muzykalny, przejawia zdolności  
artystyczne  
Filozofujący i poetyczny  
Wyczulony na piękno  
Wrażliwy na potrzeby innych  
Skłonny do poświęceń  
Sumienny Idealista

#### **PERFEKCYJNY MELANCHOLIK JAKO RODZIC**

Wymagający  
Oczekuje właściwego postępowania  
Dba o porządek w domu  
Troskliwy  
Poświęca się dla innych  
Zachęca do nauki i rozwoju zdolności

#### **PERFEKCYJNY MELANCHOLIK W PRACY**

Podporządkowuje się regulaminom  
Perfekcjonista o wysokich  
wymaganiach  
Docenia wagę szczegółów  
Wytrwały i dokładny  
Uporządkowany i zorganizowany  
Schludny i czysty  
Oszczędny  
Łatwo dostrzega problem  
Znajduje twórcze rozwiązania  
Musi dokończyć, co zaczął  
Lubi wykresy, schematy, wykazy  
i liczby

#### **PERFEKCYJNY MELANCHOLIK JAKO PRZYJACIEL**

Ostrożnie dobiera przyjaciół  
Chętnie pozostaje w cieniu  
Unika zwracania na siebie uwagi  
Wierny i ofiarny  
Wysłucha narzekań  
Może pomóc w rozwiązywaniu  
problemów  
Głęboko troszczy się o innych  
Współczujący aż do łez  
Szuka idealnego partnera

## *Osobowość energicznego choleryka*

Ekstrawertyk ♦ Człowiek czynu ♦ Optymista

### **MOCNE STRONY OSOBOWOŚCI**

#### **ŚWIAT WEWNĘTRZNY ENER- GICZNEGO CHOLERYKA**

Urodzony przywódca  
Dynamiczny i aktywny  
Nieodparta potrzeba zmian  
Musi korygować błędy  
Silna wola i zdecydowanie  
Nie ulega wzruszeniom  
Trudno go zniechęcić  
Niezależny i samowystarczalny  
Wzbudza zaufanie  
Wszystkim pokieruje

#### **ENERGICZNY CHOLERYK JAKO RODZIC**

Sprawuje sprężyste kierownictwo  
Ustala cele  
Pobudza rodzinę do działania  
Zna właściwą odpowiedź  
Organizuje życie rodzinne

#### **ENERGICZNY CHOLERYK W PRACY**

Ukierunkowany na cel  
Ogarnia całość  
Dobry organizator  
Dostrzega praktyczne rozwiązania  
Szybki w działaniu  
Rozdziela pracę  
Kładzie nacisk na wydajność  
Realizuje cele  
Dodaje innym bodźca  
Opozycja pobudza go do działania

#### **ENERGICZNY CHOLERYK JAKO PRZYJACIEL**

Niezbyt odczuwa potrzebę przyjaźni  
Pracuje dla potrzeb grupy  
Przewodzi i organizuje  
Zazwyczaj ma rację  
Sprawdza się w nieoczekiwanych  
sytuacjach

## *Osobowość spokojnego flegmatyka*

Introwertyk ♦ Obserwator ♦ Pesymista

### **MOCNE STRONY OSOBOWOŚCI**

#### **ŚWIAT WEWNĘTRZNY SPOKOJNEGO FLEGMATYKA**

Powściągliwy  
Nie wymagający i bez troski  
Spokojny, chłodny, opanowany  
Cierpliwy, zrównoważony  
Cichy, a przy tym dowcipny  
Życzliwy i uprzejmy  
Emocje skrywa głęboko  
Pogodzony z życiem  
Uniwersalny

#### **SPOKOJNY FLEGMATYK JAKO RODZIC**

Jest dobrym rodzicem  
Poświęca dzieciom dużo czasu  
Nie spieszy się  
Przyjmuje zarówno dobro, jak i zło  
Niełatwo go zdenerwować

#### **SPOKOJNY FLEGMATYK W PRACY**

Kompetentny i solidny  
Spokojny i zgodny  
Ma zdolności administracyjne  
Pośredniczy w rozwiązywaniu  
problemów  
Unika konfliktów  
Dobrze znosi naciski  
Znajduje proste wyjście

#### **SPOKOJNY FLEGMATYK JAKO PRZYJACIEL**

Łatwy we współżyciu  
Uprzejmy i pogodny  
Nienatarczywy  
Dobry słuchacz  
Odnacza się ciętym dowcipem  
Lubi obserwować ludzi  
Ma wielu przyjaciół  
Współczujący i troskliwy

### **Źródło:**

M. Wąsowska, *Temperamenty w pigułce*,  
<http://coaching4smart.wordpress.com/2013/03/25/temperamenty-w-pigulce-flegmatyk/>

„Osobowość plus - Jak zrozumieć innych, przez zrozumienie siebie”

**Florence Littauer**