

Test określający preferencje sensoryczne WAK

TEST PREFERENCJI ZMYŚLÓW czyli PREFERENCJI SENSORYCZNYCH

Przeczytaj kolejno pytania i zaznacz, które stwierdzenie opisuje Cię:

najlepiej, stawiając obok **dwa plusy (++)**;

jeżeli uznasz, że **zdarza się to rzadziej**, ale są przypadki, kiedy reagujesz w opisany sposób, postaw **jeden plus (+)**.

Przy każdym pytaniu wybierz jedną odpowiedź na dwa plusy i ewentualnie jedną na jeden plus (ale niekoniecznie).

1. Masz wolny czas i trzy opcje jego spędzenia – co wybierzesz:

- oglądanie TV lub czytanie gazet, książek;
- słuchanie muzyki lub radia;
- spacer, rower, bieganie.

2. Za chwilę idziesz na ważne spotkanie, co najsilniej przykuwa Twoją uwagę:

- jak wyglądasz i czy na pewno dobrze wszystko do siebie pasuje;
- zastanawiasz się, co powiesz i powtarzasz to w myślach lub na głos;
- podskakujesz i „boksujesz w powietrzu”, aby rozładować zdenerwowanie.

3. Kiedy znajdziesz się w sytuacji silnego stresu, twoja pierwsza reakcja to:

- siadasz bez ruchu i milkniesz;
- zaczynasz głośno mówić, opowiadać, co się wydarzyło, a nawet krzyczeć;
- chodzisz tam i z powrotem, przesuwasz jakieś rzeczy, idziesz pobiegać.

4. Z filmu najłatwiej zapamiętujesz:

- plenery, krajobrazy, kreacje aktorów;
- muzykę, dialogi;
- sceny pełne działania, pościgi, walki.

5. Co najłatwiej zapamiętujesz:

- pamiętasz twarze, ale zapominasz imiona;
- pamiętasz imiona, słowa, cyfry;
- najlepiej pamiętasz rzeczy, które wykonałeś.

6. Czy twój pokój jest:

- czysty i posprząpany, zharmonizowany kolorystycznie;

b. pełen muzyki;

c. urządzone tak, byś odczuwał wygodę, nie musi być posprząpany.

7. Czy w czasie rozmowy:

- nie lubisz mówić lub słuchać zbyt długo;
- słuchasz, ale raczej dużo mówisz;
- żywo gestykulujesz i chodzisz w czasie mówienia.

8. Gdy musisz siedzieć i na coś czekać, to:

- rozglądasz się dookoła, oglądasz rzeczy, czytasz wszystkie napisy wokół;
- mówisz do siebie lub rozmawiasz z innymi ludźmi;
- wiercisz się, obgryzasz paznokcie, przechadzasz tam i z powrotem.

9. Gdy czytasz, to:

- lubisz opisy przyrody, scenerii, wyobrażasz sobie wyraźnie sceny;
- lubisz dialogi, słyszysz jak bohaterowie mówią;
- wolisz akcję albo nie czytasz zbyt dużo.

10. Jaki rodzaj odzieży lubisz nosić:

- dobry krój i właściwe kolory;
- wcale o tym nie myślisz;
- luźne, wygodne, miłe w dotyku

ODPOWIEDZI do TESTU

Odpowiedzi te są tylko krótkim wprowadzeniem i nie powinny być brane zbyt poważnie. Wszystkie pytania są tylko uogólnieniem i zawsze mogą być wyjątki.

Odpowiedzi (A) odnoszą się do wzrokowców

Odpowiedzi (B) odnoszą się do słuchowców

Odpowiedzi (C) odnoszą się do kinestetyków i czuciowców

Policz, ile masz odpowiedzi typu A, B i C

Wynik zbliżony do 20 wskazuje na Twój **preferowany kanał sensoryczny**.

Wynik zbliżony do 10 wskazuje **na drugi w kolejności** kanał sensoryczny.

Im mniej punktów, tym słabsza preferencja w danym zakresie

1. Mój najsilniejszy zmysł to:

2. Drugi w kolejności to:

3. A ten najrzadziej używany to: