**Test na dominację zmysłu:**

1. **Przypomnij sobie moment, gdy ktoś zrobił na Tobie niezwykłe wrażenie. Co było w tej osobie najbardziej atrakcyjne, co Cię do niej najbardziej przyciągnęło?**

a) jej wygląd

b) coś, co Ci powiedziała lub to co o niej usłyszałeś

c) sposób w jaki Cię dotykała lub coś co czułeś

**2. Przypomnij sobie swoje najpiękniejsze wakacje, najpiękniejszy urlop. Co najbardziej utkwiło Ci w pamięci?**

a) Wygląd tego miejsca

b) Muzyka lub inne dźwięki, które do tej pory pamiętasz

c) Uczucia, które łączą się z tym pobytem

**3. Gdy jedziesz samochodem w jaki sposób orientujesz się gdzie jesteś?**

a) Obserwujesz znaki drogowe, zerkasz na ekran GPS lub używasz mapy

b) Mówisz do siebie jak masz jechać

c) Wyczuwasz intuicyjnie, gdzie jesteś

**4. Jeśli masz w pracy do wykonania jakieś zadanie jest ono bardziej zrozumiałe jeśli:**

a) Jest opisane lub pokazane na wykresie

b) Jest dokładnie wyjaśnione

c) Czujesz, o co chodzi

**5. Jeśli masz nawał problemów, które Cię przygnębiają, pomaga Ci gdy:**

a) Zapiszesz je na kartce i wyraźnie je zobaczysz

b) Porozmawiasz o nich z kimś bliskim, aż zabrzmią mniej groźnie

c) Znajdziesz sobie wygodną pozycję i postarasz się wyczuć swoje alternatywy

**6. Jest Ci łatwiej być z przyjaciółmi gdy:**

a) Komunikują swój punkt widzenia jasno i zwięźle

b) Mają przyjemny ton głosu i wiesz, że Cię słuchają

c) Czujesz, że rozumieją co im chcesz przekazać

**7. W czasie podejmowania decyzji pomaga Ci gdy:**

a) W wyobraźni stworzysz obraz wszystkich możliwych rozwiązań

b) Stworzysz sobie wewnętrzny dialog na temat możliwości

c) Postarasz się sprawdzić swoje uczucia na temat poszczególnych rozwiązań

**8. Którą z wymienionych grup faworyzujesz?**

a) Fotografię, malarstwo, czytanie, oglądanie filmów

b) Muzykę, koncerty, grę na instrumentach, szelest liści, szum morza

c) Ćwiczenia fizyczne, masaż, dotyk, uczucie ciepła słonecznego

**9. Gdy kupujesz sobie ubranie:**

a) Przyglądasz się mu dokładnie i wyobrażasz sobie siebie ubranego w tę część garderoby

b) Przeprowadzasz dialog z kimś lub sobą samym, czy to kupić czy nie

c) Dotykasz, aby wyczuć, czy jest to rzecz, której noszenie będzie sprawiało Ci przyjemność

**10. Uprawiając ulubiony sport lub ćwiczenia fizyczne masz największą satysfakcję, gdy:**

a) Patrzysz w lustro na swoją poprawiającą się sylwetkę

b) Słuchasz komplementów na swój temat

c) Czujesz, że uzyskujesz coraz lepszą formę

**11. Gdy coś liczysz sprawdzasz wynik poprzez:**

a) Patrzenie na numery, aby sprawdzić czy wszystko jest w porządku

b) Liczenie jeszcze raz wszystkiego w myśli

c) Śledzenie cyfr palcami

**12. Gdy nie jesteś pewien pisowni jakiegoś słowa, sprawdzasz to przez:**

a) Patrzenie na to słowo

b) Powtarzanie głośno lub półgłosem

c) Intuicyjne wyczucie, co do prawidłowości tego słowa

**13. Najlepiej uczyłeś się przedmiotu gdy:**

a) Podobał(a) Ci się nauczyciel(ka)

b) Przedmiot był ciekawy i interesująco wyjaśniany

c) Byłeś bardzo zaangażowany i podekscytowany, gdy się go uczyłeś

**14. Gdy kogoś nie lubisz, natychmiast doświadczasz tego uczucia gdy:**

a) Widzisz, że się do Ciebie zbliża

b) Gdy próbuje do Ciebie mówić

c) Gdy czujesz, że jest w pobliżu

**15. Gdy jesteś na plaży napawa Cię radością:**

a) Widok plaży, jasność słońca, kolor morza, niebieskie niebo

b) Szum przelewających się fal, dalekie odgłosy ptaków, gwar ludzi

c) Ciepło słońca, gorący piasek temperatura wody, przyjemność smarowania się olejkiem, zapach wody morskiej

**16. W czasie rozmowy na spotkaniu towarzyskim lub zabawie doświadczenia stają się zupełnie inne gdy:**

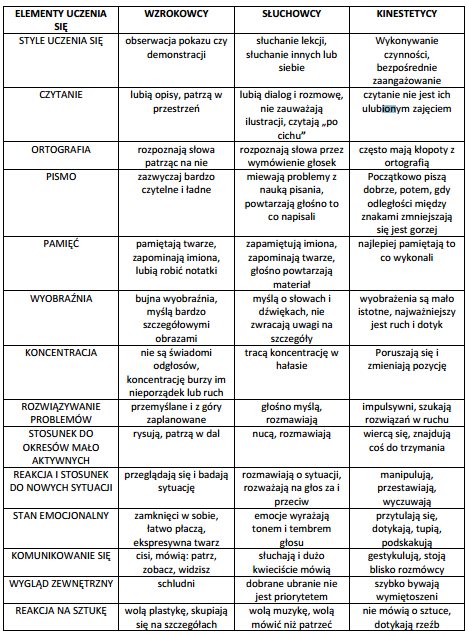
a) Światła zostaną przyćmione lub rozjaśnione

b) Zmienia się rytm muzyki

c) Zmienia się temperatura w pomieszczeniu

* **Typ wzrokowca** *(najwięcej odp. A)* – jak sama nazwa wskazuje jest to postrzeganie świata głównie poprzez zmysł wzroku. Typowy wzrokowiec z łatwością zapamiętuje, obrazy, schematy, twarze, ułożenia a także występuje u niego zjawisko „wiem gdzie to było w książce/notatkach ale nie pamiętam co to dokładnie jest”. Zakłócenia wzrokowe (np. bałagan/nieporządek) powodują że wzrokowiec łatwiej się rozprasza.
* **Typ słuchowca***(najwięcej odp. B)* – jest to osoba, która głównie poprzez słuchanie postrzega świat. Nie potrzebuje kontaktu wzrokowego ze słuchaczem, uczy się wymawiając na głos rzeczy, które musi przyswoić, w komunikacji używają długich i skomplikowanych opisów i często nie mogą się doczekać aby coś wtrącić. Zakłócenia słuchowe powodują gorszy efekt przyswajania informacji przez słuchowców.
* **Typ kinestetyka***(najwięcej odp. C) –* typ uczenia się poprzez postrzeganie wielozmysłowe, np dotyk, smak, zapach. Osoby o tym typie postrzegania znacznie szybciej uczą się poprzez własne doświadczenia. Wolą przedmioty materialne bądź takie z którymi wiążą emocje.

Poniżej załączam jeszcze tabelę porównawczą:

[](http://biblioteczka-samorozwoju.pl/wp-content/uploads/2015/03/tabela.png)