

Evaluarea Riscului de Epuizare în Slujire

DESCOPERIRI 2 — Sistemul tău de alertă timpurie pentru slujire sănătoasă

⚠ De ce acest test?

Epuizarea în slujire este reală și periculoasă. Ilie a vrut să moară după cea mai mare victorie a lui. Moise a cerut lui Dumnezeu să-i ia viața. Mulți slujitori credincioși renunță nu din lene, ci din epuizare.

Acest test măsoară riscul tău de burnout pe 8 dimensiuni **ÎNAINTE** ca acesta să devină o criză. Este un sistem de alertă timpurie — cu cât identifici mai devreme, cu atât mai ușor este de corectat.

„Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă.” — Matei 11:28

Cele 8 dimensiuni evaluate

 Epuizarea fizică și emoțională	 Cinismul și detașarea
 Compararea și invidia	 Descurajarea și pierderea speranței
 Plăcerea oamenilor	 Neglijarea familiei
 Izolarea spirituală	 Pierderea identității

Sursa: cele 6 capcane ale slujirii (Descoperiri 2, Partea III) — extinse cu 2 dimensiuni suplimentare pentru o evaluare completă.

🚦 Sistemul de semafor

 Verde — zonă sigură	 Galben — atenție, monitorizează
 Portocaliu — avertisment, ia măsuri	 Roșu — pericol, ai nevoie de ajutor imediat

Datele tale

Nume și Prenume

ex. Ilie Proorocul

Adresa de email

ex. ilie@email.com

⚡ **Dacă te recunoști în multe din aceste afirmații, nu te speria** — recunoașterea este primul pas spre vindecare. Acest test nu este o sentință, ci un instrument de prevenție.

Începe evaluarea →

Întrebarea 1/80

Mă simt constant obosit, chiar și după ce am dormit suficient.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 2/80

Am devenit cinic față de oameni — mă întreb dacă merită efortul.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 3/80

Mă compar frecvent cu alți slujitori și mă simt inferior.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 4/80

Mă gândesc frecvent să renunț la slujire sau chiar la implicarea în biserică.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 5/80

Mi-e greu să spun „nu” la cereri, chiar și când sunt deja supraîncărcat.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 6/80

Familia mea se plânge că nu petrec suficient timp cu ei.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 7/80

Nu am pe nimeni cu care să fiu complet sincer despre starea mea interioară.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 8/80

Identitatea mea este legată de ce fac, nu de cine sunt în Cristos.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 9/80

Am pierdut energia și entuziasmul pe care le aveam la început în slujire.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 10/80

Nu mai simt compasiune pentru persoanele pe care le slujesc, doar oboseală.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total