

Evaluarea Sănătății Emoționale

DESCOPERIRI 2 — Poți fi spiritual activ dar emoțional imatur

De ce sănătatea emoțională?

Mulți creștini au un decalaj între activitatea lor spirituală și sănătatea emoțională. Se roagă, slujesc, citesc Scriptura — dar poartă dureri nerezolvate, tipare nesănătoase și imaturitate emoțională care subminează tot ce construiesc.

Sănătatea emoțională NU este psihologie seculară vs. credință — este înțelepciunea biblică despre inimă. Dumnezeu nu vrea doar comportamentul tău — vrea **inima** ta.

„Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții.” — Proverbe 4:23

„Privește dincolo de suprafață; eliberează-te de puterea trecutului; trăiește cu inima zdrobită; primește darul limitelor tale.” — Peter Scazzero

Cele 10 dimensiuni evaluate

 Conștiința de sine

 Procesarea durerii

 Granițele sănătoase

 Gestionarea furiei

 Vindecarea rănilor

 Vulnerabilitatea

 Acceptarea limitelor

 Relația cu emoțiile

 Atașamentul securizant

 Integrarea spiritual-emoțional

Datele tale

Nume și Prenume

ex. David Psalmistul

Adresa de email

ex. david@email.com

 **Acest test poate aduce la suprafață dureri nerezolvate.** Aceasta este o lucrare bună — vindecarea începe cu conștientizarea. Ce este îngropat nu este mort — va ieși la suprafață.

Începe evaluarea →

Întrebarea 1/100

Pot identifica ce simt în orice moment și pot numi emoțiile cu acuratețe.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 2/100

Am plâns pierderile din viața mea și le-am dus la capăt, nu le-am îngropat.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 3/100

Pot spune „nu” fără vinovăție când ceva depășește capacitatea sau chemarea mea.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 4/100

Pot fi supărat fără a deveni agresiv, distructiv sau pasiv-agresiv.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 5/100

Nu sunt controlat de traume sau experiențe dureroase din copilărie sau trecut.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 6/100

Sunt capabil să fiu vulnerabil cu persoane de încredere — nu port mască.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 7/100

Accept că nu pot face totul, fi totul sau repara totul — și sunt în pace cu asta.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 8/100

Nu suprim emoțiile — le recunosc, le numesc și le procesez.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 9/100

Mă simt sigur în relația mea cu Dumnezeu — nu mă tem de abandonare.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 10/100

Viața mea spirituală și viața emoțională sunt integrate, nu separate.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total