

Evaluarea Sănătății Relaționale

DESCOPERIRI 2 — Cum gestionezi conflictul, iertarea, granițele și vulnerabilitatea

♥ De ce relațiile contează?

„Prin aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii pentru alții” (Ioan 13:35). Calitatea relațiilor tale este termometrul maturității tale spirituale. Nu poți fi spiritual matur și relațional imatur.

„Dacă fratele tău a păcătuit, du-te și mustră-l între tine și el singur.” — Matei 18:15

„Nimeni nu poate sluji eficient complet de unul singur. Avem nevoie unii de alții.”

Cele 10 dimensiuni

✂ Rezolvarea conflictelor

🕊 Iertarea

💬 Comunicarea autentică

🚧 Granițele sănătoase

💎 Vulnerabilitatea

♥ Empatia și compasiunea

🛡 Responsabilitatea reciprocă

👥 Lucrul în echipă

🌱 Relațiile intergeneraționale

🌻 Dragostea în acțiune

Datele tale

Nume și Prenume

ex. Teofil Harii

Adresa de email

ex. teofil@email.com

♥ Relațiile sănătoase sunt prerequisitul slujirii eficiente. Acest test te ajută să vezi unde ești și cum poți crește.

Începe evaluarea →

Întrebarea 1/100

Când am un conflict cu cineva, merg direct la persoana respectivă, nu vorbesc cu alții despre situație.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 2/100

Pot ierta chiar și atunci când celălalt nu cere iertare sau nu recunoaște greșeala.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 3/100

Comunic deschis ce gândesc și simt, fără agresivitate și fără pasivitate.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 4/100

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

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 5/100

Am cel puțin 2-3 persoane care mă cunosc cu adevărat, inclusiv părțile dificile.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 6/100

Pot intra în lumea emoțională a celuilalt fără a o prelua ca pe a mea.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 7/100

Am un partener de responsabilitate care mă întreabă întrebări dificile.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 8/100

Pot lucra eficient în echipă fără a avea nevoie să controlez sau să domin.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 9/100

Am relații semnificative cu persoane din alte generații (mai mari sau mai tinere).

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total

Întrebarea 10/100

Dragostea mea se manifestă prin fapte concrete și consistente, nu doar prin cuvinte.

Dezacord total

Dezacord

Neutru

Acord

Acord total