

Rezultatele Evaluării

HAR.ro Monstră



Burnout activ — 360/400

Ai nevoie de pauză imediată și intervenție profesională. Nu este o rușine — este o urgență.

Harta ta de risc

HAR.ro Monstră • 13.07.2026

Compararea și invidia	46/50	Roșu — pericol
Descurajarea și pierderea speranței	46/50	Roșu — pericol
Plăcerea oamenilor	46/50	Roșu — pericol
Neglijarea familiei	46/50	Roșu — pericol
Izolarea spirituală	46/50	Roșu — pericol
Pierderea identității	46/50	Roșu — pericol
Epuizarea fizică și emoțională	42/50	Roșu — pericol
Cinismul și detașarea	42/50	Roșu — pericol

Zone critice — acțiune imediată necesară

Compararea și invidia — 46/50 Roșu — pericol

„Prin harul lui Dumnezeu sunt ce sunt; și harul Lui față de mine n-a fost zadarnic.” — 1 Corinteni 15:10

Ce se întâmplă: Te compari constant, invidia succesului altora, sentimentul de inferioritate sau nesemnificație.

Exemplu biblic: Pavel: „Am muncit mai mult decât toți... nu eu, ci harul lui Dumnezeu.” Nu se compara cu Petru sau Apolos.

Antidot: Har și credincioșie (1 Cor 15:10) — unicitatea chemării tale, credincioșie nu succes

Pași practici:

- Limitează rețelele sociale la maximum 15 minute/zi — nu te compara cu „highlight reel”
- Ține un jurnal de recunoștință: ce a făcut Dumnezeu PRIN tine
- Celebrează activ succesul altora — antidotul invidiei
- Definește „succes” ca credincioșie, nu ca cifre sau vizibilitate
- Găsește un mentor care te ajută să-ți vezi valoarea unică

- Celebrează activ succesul altora — antidotul invidiei
- Definește „succes” ca credincioșie, nu ca cifre sau vizibilitate
- Găsește un mentor care te ajută să-ți vezi valoarea unică

Descurajarea și pierderea speranței — 46/50 ● Roșu — pericol

„Sunt sătul de viață!” — 1 Regi 19:4

Ce se întâmplă: Tristețe, dorința de a renunța, sentimentul de blocare. Ai pierdut bucuria și speranța.

Exemplu biblic: Ilie: „Am rămas doar eu!” — dar Dumnezeu avea 7000 care nu-și plecaseră genunchiul. Perspectiva era distorsionată.

 **Antidot: Perspectivă eternă (Gal 6:9) — răbdare, recunoașterea lucrării invizibile, comunitate**

Pași practici:

- Vorbește cu cineva de încredere despre ce simți — nu rămâne singur
- Caută roade invizibile: cine a fost influențat fără să știi?
- Ia o pauză de slujire de 2-4 săptămâni — permisiune divină de odihnă
- Citește biografii de slujitori care au trecut prin deșert
- Consultă un consilier dacă tristețea persistă mai mult de 2 săptămâni

Plăcerea oamenilor — 46/50 ● Roșu — pericol

„Caut oare să plac oamenilor? Dacă aș mai căuta să plac oamenilor, n-aș fi robul lui Cristos.” — Galateni 1:10

Ce se întâmplă: Nu poți spune „nu”, eviți conflictul, preiei responsabilități din vinovăție. Limitele lipsesc.

Exemplu biblic: Isus: spunea „nu” mulțimilor, se retrăgea să se roage, nu vindeca pe toți. Prioritiza voința Tatălui.

 **Antidot: Frica de Dumnezeu (Gal 1:10) — aprobarea lui Dumnezeu > aprobarea oamenilor**

Pași practici:

- Practică să spui „nu” la o cerere pe săptămână — fără explicații lungi
- Stabilește 3 limite clare (program, energie, responsabilități) și comunică-le
- Întreabă: „Dumnezeu mă cere să fac asta, sau oamenii?”
- Renunță la o responsabilitate pe care ai preluat-o din vinovăție
- Caută un partener de responsabilitate care te ține la standarde sănătoase

Neglijarea familiei — 46/50 ● Roșu — pericol

„Dacă cineva nu știe să-și cârmuiască propria casă, cum va îngriji de Biserica lui Dumnezeu?” — 1 Timotei 3:5

Ce se întâmplă: Familia suferă din cauza slujirii. Absență, resentiment, relații deteriorate.

Exemplu biblic: Moisi: socrul Ietro l-a confruntat că face totul singur și neglijează familia. A delegat și a restabilit echilibrul.

 **Antidot: Prioritățile divine (1 Tim 3:5) — familia este prima slujire, nu un obstacol**

Pași practici:

- Întreabă-ți familia: „Pe o scară de 1-10, cât de prezent sunt?” — ascultă răspunsul
- Stabilește seri/zile „sacre” rezervate EXCLUSIV familiei — fără excepții

Pași practici:

- Întreabă-ți familia: „Pe o scară de 1-10, cât de prezent sunt?” — ascultă răspunsul
- Stabilește seri/zile „sacre” rezervate EXCLUSIV familiei — fără excepții
- Consultă familia ÎNAINTE de a accepta responsabilități noi
- Renunță la o responsabilitate care îți consumă timp-familie
- Fă un „contract de slujire” cu familia: ore, limite, așteptări clare



Izolarea spirituală — 46/50

● Roșu — pericol

„Nu este bine ca omul să fie singur.” — Geneza 2:18

Ce se întâmplă: Ești singur spiritual, nu ai pe nimeni cu care să fii sincer. Te hrănești pe alții dar tu ești flămând.

Exemplu biblic: David: avea prietenul Ionatan. Isus: avea pe Petru, Iacov și Ioan. Nimeni nu a fost creat să fie singur.



Antidot: Comunitate autentică (Gen 2:18) — transparență, mentorat, prietenie non-ministerială

Pași practici:

- Găsește sau creează un grup mic de 2-3 persoane cu vulnerabilitate reciprocă
- Stabilește un mentor cu care vorbești lunar — nu doar despre slujire, ci despre suflet
- Citește Biblia pentru TINE, nu pentru următoarea predică
- Reconectează-te cu un prieten din afara „bulei” slujirii
- Întreabă-te: „Dacă cineva m-ar întreba cum sunt cu adevărat, ce aș spune?”



Pierderea identității — 46/50

● Roșu — pericol

„Prin harul lui Dumnezeu, sunt ce sunt.” — 1 Corinteni 15:10

Ce se întâmplă: Te definești prin ceea ce faci, nu prin cine ești. Fără slujire, nu ai identitate.

Exemplu biblic: Petru: identitatea sa era „pescar” și „lider”. Isus l-a întrebat doar „Mă iubești?” — nu „Cât ai produs?”



Antidot: Identitate în Cristos (1 Cor 15:10) — ești iubit FĂRĂ slujire, ești fiu/fiică nu doar slujitor

Pași practici:

- Meditează zilnic: „Sunt iubit de Dumnezeu independent de ce fac”
- Dezvoltă un hobby sau interes complet separat de slujire
- Ia o pauză de rolul tău (2 săptămâni) și observă ce simți
- Definește-te în 5 cuvinte FĂRĂ a menționa slujirea
- Caută un consilier dacă identitatea ta depinde total de rol



Epuizarea fizică și emoțională — 42/50

● Roșu — pericol

„Ajunge, Doamne! Ia-mi sufletul!” — 1 Regi 19:4

Ce se întâmplă: Oboseală cronică, pierderea energiei, simptome fizice de stres. Funcționezi pe pilot automat, fără prezență reală.

Exemplu biblic: Ilie: după victoria de pe Carmel, a fugit epuizat. Dumnezeu i-a dat somn, mâncare și odihnă ÎNAINTE de a-i vorbi.

fără prezență reală.

Exemplu biblic: Ilie: după victoria de pe Carmel, a fugit epuizat. Dumnezeu i-a dat somn, mâncare și odihnă ÎNAINTE de a-i vorbi.

 **Antidot: Odihna în Dumnezeu (Ps 23, 1 Regi 19) — Sabbath, somn, vacanță, limite sănătoase**

Pași practici:

- Stabilește o zi de Sabbath real — fără responsabilități de slujire
- Dormi 7-8 ore pe noapte; nu sacrifică somnul pentru „productivitate spirituală”
- Programează o vacanță de minimum o săptămână fără telefon de serviciu
- Identifică 3 responsabilități pe care le poți delega sau elimina
- Fă un check-up medical — nu ignora semnalele corpului

 **Cinismul și detașarea — 42/50**

 **Roșu — pericol**

„Să nu obosim în facerea binelui; căci la vremea potrivită vom secera, dacă nu vom cădea de oboseală.” — Galateni 6:9

Ce se întâmplă: Detașare emoțională, pierderea compasiunii, negativism și sarcasm. Slujești mecanic, fără inimă.

Exemplu biblic: Ucenicii: după crucificare, s-au închis în ei. Isus cel înviat le-a redat viziunea și bucuria.

 **Antidot: Perspectivă eternă (Gal 6:9) — reconectare cu viziunea, pauză restaurativă**

Pași practici:

- Redu volumul slujirii cu 30% pentru 3 luni — permite recuperare
- Redu expunerea la critică și conflicte — deleg temporar
- Petrece timp cu oameni care te energizează, nu doar cu cei pe care îi slujești
- Readoptă un hobby sau activitate care te bucura înainte de burnout
- Scrie de ce ai început să slujești — reconectează-te cu motivația inițială

Semnale de alarmă — te recunoști?

- Oboseală cronică care nu se vindecă cu somn
- Cinism crescut și pierderea compasiunii
- Pierderea bucuriei în slujire
- Retragere socială și izolare
- Negativism constant și sarcasm
- Dorința frecventă de a renunța
- Compromis spiritual și evitarea confruntării
- Absența de acasă și conflicte familiale
- Simptome fizice: insomnie, dureri, tensiune
- Sentimentul că „nu mai am nimic de oferit”

- Sentimentul că „nu mai am nimic de oferit”

Planul tău de recuperare

● Această săptămână (urgentă):

- Vorbește cu pastorul/liderul tău despre starea ta — azi
- Anulează sau deleg responsabilitățile non-esențiale
- Programează o vizită medicală dacă ai simptome fizice
- Ia minim o zi completă de odihnă fără nicio responsabilitate
- Spune cuiva de încredere: „Am nevoie de ajutor”

● Luna următoare:

- Reduce volumul de slujire cu minimum 50%
- Stabilește un plan de odihnă cu mentorul/pastorul
- Începe consiliere sau mentorat regulat
- Restabilește rutine de sănătate: somn, mișcare, alimentație
- Reconectează-te cu familia — ascultă ce au de spus

● Următoarele 3-6 luni:

- Reintegrare treptată în slujire — cu limite noi și clare
- Dezvoltă un „plan de sustenabilitate” pentru slujire pe termen lung
- Construiește o echipă care distribuie responsabilitățile
- Stabilește ritmuri sănătoase: Sabbath, vacanță, recreere
- Repetă acest test la 3 luni pentru a evalua progresul

Antidotul biblic

Capcana	Antidotul	Referința
Epuizarea	Odihna în Dumnezeu	Ps 23; 1 Regi 19
Compararea	Har și credincioșie	1 Cor 15:10
Descurajarea	Perspectivă eternă	Gal 6:9
Falsa smerenie	Credincioșie cu darurile	Mat 25
Plăcerea oamenilor	Frica de Dumnezeu	Gal 1:10
Neglijarea familiei	Prioritățile divine	1 Tim 3:5

Plăcerea oamenilor

Frica de Dumnezeu

Gal 1:10

Neglijarea familiei

Prioritățile divine

1 Tim 3:5

Când să ceri ajutor profesional

Caută ajutor imediat (pastor, consilier, terapeut) dacă:

- Ai gânduri de a renunța la credință sau la viață
- Simptomele fizice persistă mai mult de 2 săptămâni
- Relația de căsătorie este în criză
- Nu poți funcționa normal în activitățile zilnice
- Te simți complet singur și fără speranță
- Ai 3+ dimensiuni în zona roșie
- Scorul total depășește 320 (burnout activ)

Nu este o rușine să ceri ajutor — este un act de curaj și maturitate. Chiar și Ilie a avut nevoie de intervenție divină.

Când să repeți testul:

-  Roșu /  Portocaliu: repetă după **3 luni**
-  Galben: repetă după **6 luni**
-  Verde: repetă **anual** pentru monitorizare preventivă

 **ATENȚIE:** Scorul tău indică un nivel critic de epuizare. Te rugăm să vorbești cu cineva de încredere (pastor, consilier, terapeut) cât mai curând posibil. Nu continua în ritmul actual — sănătatea ta și a familiei tale sunt în joc.

„Mulți creștini abandonează slujirea nu pentru că sunt leneși, ci pentru că au fost plasați greșit sau supraîncărcați.” —
Principiul 80/20: investește 80% din energie în zona darului tău.

Se generează...

Trimite pe email