



## SMAK-TEST

Markera hur ofta och hur bra nedanstående påstående stämmer in på dig själv.

	S t ä m m e r				
	Aldrig 1	Sällan 2	Ibland 3	Ofta 4	Alltid 5
1. Jag känner mig trygg i mig själv	_____	_____	_____	_____	_____
2. Jag har klara mål för det jag gör	_____	_____	_____	_____	_____
3. Jag tänker positivt	_____	_____	_____	_____	_____
4. Jag har en bra känsla i mitt inre	_____	_____	_____	_____	_____
5. Jag vågar göra bort mig	_____	_____	_____	_____	_____
6. Jag har tydliga målbilder av framtiden	_____	_____	_____	_____	_____
7. Jag tolkar allt till det bästa	_____	_____	_____	_____	_____
8. Jag känner mig fylld av energi	_____	_____	_____	_____	_____
9. Jag litar på mig själv	_____	_____	_____	_____	_____
10. Jag känner mig inspirerad och tänd när jag tänker på framtiden	_____	_____	_____	_____	_____
11. Jag upptäcker fördelarna i det som sker	_____	_____	_____	_____	_____
12. Jag känner lugn och ro i mitt inre	_____	_____	_____	_____	_____
13. Jag känner en stor inre styrka	_____	_____	_____	_____	_____
14. För att nå mina mål ger jag mig ut på okända vatten och prövar gärna nya vägar	_____	_____	_____	_____	_____
15. Jag letar efter det positiva i det som sker	_____	_____	_____	_____	_____
16. Jag känner mig lycklig	_____	_____	_____	_____	_____



**S t ä m m e r**

	<b>Inte alls</b>	<b>Något</b>	<b>En del</b>	<b>Ganska</b>	<b>Mycket</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17. Jag är mycket god vän med mig själv	_____	_____	_____	_____	_____
18. Jag har en personlig vision som driver mig	_____	_____	_____	_____	_____
19. Jag är en obotlig optimist	_____	_____	_____	_____	_____
20. Jag har kontroll över alla mina känslor	_____	_____	_____	_____	_____
21. Jag vet att jag kan klara alla framtida problem	_____	_____	_____	_____	_____
22. Jag utgår mer från målen än från resurserna	_____	_____	_____	_____	_____
23. Jag tror alla människor om gott	_____	_____	_____	_____	_____
24. Mina känslor hjälper mig till ett bättre liv	_____	_____	_____	_____	_____
25. Jag blir glad när jag tänker på mig själv	_____	_____	_____	_____	_____
26. Jag har gjort framtiden till en kraft i nuet	_____	_____	_____	_____	_____
27. Jag kan aldrig misslyckas	_____	_____	_____	_____	_____
28. Andra ser mig som glad, varm och positiv	_____	_____	_____	_____	_____



## RESULTAT FRÅN SMAK-TEST:

FAKTOR:	FRÅGOR:	POÄNG:	SUMMA POÄNG:
Faktor S	1-5-9-13-17-21-25		
Faktor M	2-6-10-14-18-22-26		
Faktor A	3-7-11-15-19-23-27		
Faktor K	4-8-12-16-20-24-28		
<b>SUMMA SMAK-FAKTORER :</b>			

### Analysfrågor

- Vilken faktor får du högst resp lägst poäng på? ... och vad tror du det beror på?
- Var du medveten om det?
- Vad skulle hända i ditt liv om du ändrade på någon av SMAK-faktorerna?