**Jednoduchý EQ test:**

**1. Počas hádky:**

a) sa správam ako mediátor 2  
b) poukážem na to, prečo sa ten druhý mýli 1                             
c) ovládnu ma emócie, vybuchnem 0

**2. Viem jasne povedať, ako sa cítim a prečo:**

a) niekedy 1  
b) zriedkakedy 0  
c) takmer vždy 2

**3. Keď som zavalený emóciami:**

a) snažím sa vyhnúť akémukoľvek stresu 1  
b) dám si pauzu, idem si zabehať, snažím sa oddýchnuť si     2  
c) musím jesť, pozerať televíziu alebo  si dať niečo na  upokojenie 0

**4. Viem presne určiť, čo ľudia cítia a prečo:**

a) ani nie 0                                                                                  
b) takmer vždy 2  
c) niekedy 1

**5. Keď komunikujem s problémovými ľuďmi:**

a) priamo a na rovinu 1  
b) je to ťažké 0  
c) taktne a citlivo 2

**6. Moje pocity ovplyvňujú môj život:**

a) intenzívne 0  
b) zriedkakedy 2  
c) mierne 1

**7. Keď je život komplikovaný:**

a) utiahnem sa alebo ochoriem 0  
b) udržiavam si zmysel pre humor 2  
c) snažím sa cez to trpezlivo prejsť 1

**8. Prvú vec, ktorú si všimnem, keď vojdem do miestnosti:**

a) koľko ľudí v nej je 1  
b) seba - som veľmi uvedomelý/á 0  
c) aká je v izbe energia, klíma 2

**9. Keď ma kritizujú:**

a) snažím sa brániť 1                                                   
b) zriedka to beriem osobne 2  
c) urazím sa 0

**10. Mám dobré vzťahy s ostatnými vo svojom okolí:**

a) zvyčajne 1  
b) áno, mám 2  
c) som obklopený/á neschopnými ľuďmi 0

**11. Keď robím rozhodnutia:**

a) zvážim pocity a túžby ostatných ľudí 2  
b) zvážim praktické dôsledky 1  
c) zvážim, ako ma rozhodnutie ovplyvní 0

**12. Keď sa nachádzam v okolí otravných ľudí:**

a) snažím sa im pomôcť, aj keby mi to ublížilo 1      
b) viem, kedy určiť hranicu a odísť 2  
c) dám sa pohltiť ich problémami 0

**13. Ľudia hovoria, že som dobrý poslucháč:**

a) málokedy 0  
b) niekedy 1  
c) často 2

**14. Cítim, že moja práca:**

a) ma baví 2  
b) nie som s ňou spokojný 0  
c) sú lepšie aj horšie dni 1

**15. V živote si stanovujem ciele:**

a) krátkodobé, život je zmena 1  
b) nemám ciele 0  
c) dlhodobé a snažím sa ich naplniť 2

**16. Mám rád veci pod kontrolou:**

a) spolieham sa len na seba 1  
b) dám si poradiť od skúsenejších 2  
c) riešim len nevyhnutné 0

**Vyhodnotenie**

**22 - 32 bodov**  
Gratulujeme! Máte vysokú emocionálnu inteligenciu. Poznáte samých seba a viete sa vložiť do roly druhých a pomôcť im. Pri hádkach vystupujete skôr ako mediátor, ktorý sa nedá ovplyvniť vyhrotenou situáciou, ale skôr nachádzate riešenia. S ostatnými máte dobré vzťahy, nedáte sa manipulovať ani rozhodiť.  
**11 - 21 bodov**  
Máte priemerné EQ. Ste osobou, ktorá sa vie často zachovať uvedomele a empaticky, ale nie vždy. Stredná úroveň vašej emocionálnej stability naznačuje, že môže byť ľahko otrasená, podobne ako vaše medziľudské vzťahy. Ak na sebe trochu popracujete, zlepšia sa vám vzťahy s ostatnými, zníži hladina stresu a budete sebaistejší.  
**0 - 10 bodov**  
Vaša emocionálna inteligencia je nízka. Zápasíte nielen so sebou a so svojimi pocitmi, ale aj s ľuďmi vo vašom okolí. Možno sa vám často nedarí, máte pocit, že ostatní vám hádžu pod nohy polená, všetko sa na vás valí a stresuje vás. Mali by ste popracovať na vnímaní seba, naučiť sa vcítiť do druhých a zlepší sa aj kvalita vášho života.