# Test rovnováhy Anima/Animy (Poznej svou vnitřní harmonii)

Tento test ti pomůže zjistit míru integrace tvé vnitřní mužské/ženské energie. Odpověz upřímně na následující otázky podle toho, jak často se s danými situacemi setkáváš.

## Hodnocení

- U každé položky označte četnost výskytu:
- 0 = nikdy nebo velmi zřídka
- 1 = občas
- 2 = často
- 3 = velmi často nebo vždy
-

## Pro ženy: Projevy nevyváženého Anima

- 1. Cítím potřebu mít vše pod kontrolou a těžko pouštím věci z rukou
- 2. Mám tendenci potlačovat své emoce a city ve prospěch "racionálního" uvažování
- 3. Obtížně přijímám pomoc od druhých, musím vše zvládnout sama
- 4. V konfliktech jsem nekompromisní a trvám na své pravdě
- 5. Cítím se nekomfortně, když mám projevit svou zranitelnost
- 6. Upřednostňuji logické argumenty před intuicí
- 7. Mám problém s důvěrou v mužskou autoritu
- 8. Cítím se silnější, když potlačím svou ženskost
- 9. Často se dostávám do mocenských konfliktů
- 10. Mám tendenci přebírat ve vztazích mužskou roli

## Pro muže: Projevy nevyvážené Animy

1. Často prožívám nevysvětlitelné změny nálad
2. Mám problém rozpoznat a vyjádřit své pocity
3. Cítím se osobně zasažen každou kritikou
4. Mám tendenci idealizovat si ženy nebo je naopak démonizovat
5. Vyhýbám se konfliktům ze strachu z emočního vypětí
6. Prožívám iracionální žárlivost
7. Často se cítím citově závislý na partnerce
8. Mám problém s vyjádřením vlastních potřeb
9. Prožívám vnitřní chaos v emotivních situacích
10. Cítím se nekomfortně v situacích vyžadujících projev citů

## Vyhodnocení

0-10 bodů: Vaše vnitřní polarita je relativně dobře integrována. Máš zdravý vztah k vlastní maskulinní/femininní energii.
11-20 bodů: Střední míra nevyváženosti. Existují oblasti, kde bys mohl/a pracovat na lepší integraci protikladných kvalit.
21-30 bodů: Významná nevyváženost. Doporučuji věnovat více pozornosti práci s vnitřní polaritou.

## Doporučení pro práci s výsledky

1. Pro nízké skóre (0-10):
   - Pokračuj v udržování vnitřní rovnováhy
   - Sdílej své zkušenosti s ostatními
   - Prohlubuj své sebepoznání
2. Pro střední skóre (11-20):
   - Začni si vést deník pozorování svých reakcí
   - Experimentuj s projevováním opačné polarity
3. Pro vysoké skóre (21-30):
   - Zvaž individuální konzultaci
   - Věnuj více času sebereflexi
   - Pracuj s konkrétními cvičeními pro integraci Anima/Animy

Poznámka: Test slouží jako orientační nástroj. Pro hlubší pochopení a práci s těmito aspekty je vhodné konzultovat s odborníkem.