

PROJEKT INITIUM · MAREK ARANI

Od pustki do kierunku

Test wejściowy, cztery profile i test końcowy

Test i raporty

initium.education · 2026

Test wejściowy, profile wyniku i test końcowy

Instrukcja

Oceń każde zdanie od 0 do 3: **0 — wcale**, **1 — czasami**, **2 — często**, **3 — bardzo często**. Odpowiadaj na podstawie ostatnich czternastu dni, nie idealnego obrazu siebie. Test służy rozróżnianiu stanów i porównaniu własnych zapisów przed oraz po zakończeniu programu.

1. Brakuje mi energii nawet do rzeczy, których sens nadal rozumiem. **0 1 2 3**
2. Po odpoczynku odzyskuję zainteresowanie tym, co wcześniej było ważne. **0 1 2 3**
3. Nadmiar bodźców utrudnia mi odczuwanie czegokolwiek wyraźnie. **0 1 2 3**
4. Podejmuję decyzje głównie po to, by natychmiast zmniejszyć napięcie. **0 1 2 3**
5. Realizuję obowiązki, ale nie rozumiem już, po co utrzymywać je w tej samej formie. **0 1 2 3**
6. Dawne cele przestały organizować moje życie. **0 1 2 3**
7. Osiągnięcia dają mi krótką satysfakcję, po której szybko wraca brak. **0 1 2 3**
8. Czuję, że kończy się pewien etap, choć zewnętrznie niewiele się zmieniło. **0 1 2 3**
9. Pojawiają się chwile ciekawości lub ożywienia, których jeszcze nie potrafię wyjaśnić. **0 1 2 3**
10. Potrafię odróżnić fakt od pierwszej interpretacji. **0 1 2 3**
11. Zauważam pragnienie ukryte pod złością, lękiem albo wycofaniem. **0 1 2 3**
12. Jestem gotów sprawdzać kierunek przez małe eksperymenty zamiast radykalnych deklaracji. **0 1 2 3**
13. Mam kryterium, według którego oceniam możliwe kierunki. **0 1 2 3**
14. Wiem, jakie środowisko pomaga mi myśleć i działać dokładniej. **0 1 2 3**
15. Mój plan obejmuje koszt, wpływ na relacje i codzienną praktykę. **0 1 2 3**
16. Potrafię wskazać następny krok, który mogę wykonać w ciągu siedmiu dni. **0 1 2 3**

Obliczenie wyniku

Zsumuj osobno pytania 1–4 (**P**), 5–8 (**Z**), 9–12 (**R**) oraz 13–16 (**K**). Najwyższy wynik wskazuje dominujący profil. Jeżeli dwa wyniki różnią się najwyżej o 2 punkty, przeczytaj oba raporty.

RAPORT P — Przeciążenie i zagłuszenie

Twoim pierwszym zadaniem nie jest wybór nowego życia, lecz odzyskanie warunków do rzetelnego odczuwania. Przeciążony układ uwagi zamienia każdą trudność w dowód, że wszystko jest niewłaściwe. Jednocześnie nie należy zakładać, że odpoczynek odpowie na wszystkie pytania.

Przez siedem dni ogranicz jeden silny bodziec, przywróć prosty rytm i codziennie sprawdzaj, czy wraca zainteresowanie tym, co wcześniej miało znaczenie. Jeżeli energia rośnie, lecz sens nie wraca, przejdź do raportu Z.

Kierunek pracy: odzyskanie przestrzeni obserwacji. **Pułapka:** radykalna decyzja podjęta dla ulgi.

Środowisko: mniej bodźców, jedna spokojna rozmowa, regularny zapis.

RAPORT Z — Utrata znaczenia

Nie chodzi jedynie o brak siły. Dawny cel lub rola przestały odpowiadać na pytanie, które dziś stało się ważniejsze. Nie musisz natychmiast porzucać zewnętrznej formy. Najpierw oddziel cel od obietnicy, którą miał spełnić.

Wypisz trzy dawne cele i ukryte obietnice: uznanie, bezpieczeństwo, wolność, więź, wartość lub sens. Sprawdź, która obietnica pozostaje żywa i czy może zostać zrealizowana w innej formie.

Kierunek pracy: nazwanie tego, co rzeczywiście się skończyło. **Pułapka:** wymiana jednego celu na drugi o tej samej ukrytej funkcji. **Środowisko:** treści i ludzie, którzy pogłębiają pytanie, zamiast sprzedawać szybką tożsamość.

RAPORT R — Próg rozpoznania

Brak nie jest już całkowicie bezkształtny. Dostrzegasz ślady nowego pragnienia i potrafisz obserwować mechanizm reakcji. Teraz najważniejsza jest dokładność. Nie ogłaszaj jeszcze odpowiedzi. Sprawdzaj ją w czasie, koszcie, relacji i praktyce.

Zaprojektuj dwa małe eksperymenty prowadzące do tego samego warunku. Porównaj jakość uwagi po ich wykonaniu, a nie tylko poziom ekscytacji.

Kierunek pracy: odróżnienie pragnienia od strategii. **Pułapka:** uznanie pierwszego żywego impulsu za ostateczne powołanie. **Środowisko:** kontakt z realną praktyką, nie wyłącznie z inspirującym obrazem.

RAPORT K — Budowanie kierunku

Masz już kryterium i następny krok. Zadaniem jest teraz utrzymanie kierunku po zniknięciu pierwszego entuzjazmu. Kierunek staje się właściwością dopiero przez rytm, korektę i powrót.

Ustal trzydziestodniowe środowisko: konkretny tekst lub praktykę, osobę do rozmowy, ograniczenie jednego wpływu oraz cotygodniowy przegląd skutków.

Kierunek pracy: przejście od decyzji do środowiska. **Pułapka:** poleganie wyłącznie na silnej woli. **Środowisko:** regularne wpływy wzmacniające prawdę, więź i odpowiedzialność.

Test końcowy

Po 21 dniach odpowiedz ponownie na te same 16 pytań. Nie szukaj wyłącznie wyższego wyniku K. Ważne są również: spadek automatycznych odpowiedzi, większa precyzja profilu oraz zdolność wskazania środowiska i następnego eksperymentu.

Porównanie

- Mój profil wejściowy:
- Mój profil po 21 dniach:
- Najważniejsze rozróżnienie:
- Wpływ, który ograniczam:
- Wpływ, który wzmacniam:
- Eksperyment na kolejne 30 dni:
- Data przeglądu: