

STRES TEST

Jednoduchý a rýchly
audit v 5 rovinách
tvojho bytia



LUBI HAPPY

Vitaj



Si tu správne, ak cítiš, že tvoje telo, myseľ a duša túžia po pokoji.

Aj ja som bola vyčerpaná, zahltená a odpojená – kým som nepochopila, že potrebujem spomaliť, aby som znovu cítila samu seba.

Tento test som vytvorila ako úprimné zrkadlo, ktoré ti pomôže nazrieť dovnútra s láskavosťou, bez výčítiek a rozpoznať, kde môžeš začať s nápravou.

S láskou,
Lubi Happy

Lubica Urbancová

lubihappy.sk

AKO TEST FUNGUJE

- Máš pred sebou **30 otázok**.
- Pri každej otázke si vyber **jednu odpoveď** (1- 5 bodov), podľa toho, ako často ju na sebe pozoruješ
- Na konci si **spočítaj body** a pozri si výsledok
- Nájdi si **pokojný čas a miesto**, kde ťa nebude nikto rušiť
- Zhlboka sa nadýchni a odpovedaj **pomaly a úprimne** tak, ako to cítiš **DNES**
- Počúvaj svoje **telo a intuíciu**

HODNOTENIE: VÝZNAM:

1 - nikdy	Vôbec sa ma to netýka
2 - zriedka	Občas, ale nie často
3 - niekedy	Vnímam to, ale zvládam
4 - často	Deje sa mi to pravidelne
5 . veľmi často	Typické pre môj každodenný život

STRES TEST

OBLASŤ 1- TELO



Dátum testu: _____

AKO BY SI HODNOTILA NASLEDOVNÉ TVRDENIA?

	Nikdy 1	Zriedka 2	Niekedy 3	Často 4	Veľmi často 5
Ráno sa budím unavená, aj keď spím dostatočne	☐	☐	☐	☐	☐
Cítim časté napätie v ramenách, šiji alebo bruchu	☐	☐	☐	☐	☐
Dýcham plytko, často si uvedomím, že zadržiavam dych	☐	☐	☐	☐	☐
Mávam problémy so spánkom alebo zaspávaním	☐	☐	☐	☐	☐
Moje telo reaguje bolesťami hlavy, žalúdka alebo tlakom v hrudi.	☐	☐	☐	☐	☐
Mám pocit, že „bežím na prázdno“ – akoby som bola bez energie	☐	☐	☐	☐	☐

Moje poznámky

STRES TEST

OBLASŤ 2- MYSEĽ



Dátum testu: _____

AKO BY SI HODNOTILA NASLEDOVNÉ TVRDENIA?

	Nikdy 1	Zriedka 2	Niekedy 3	Často 4	Veľmi často 5
Mám pocit, že myseľ nikdy nevypne, aj v noci mi bežia myšlienky	☐	☐	☐	☐	☐
Cítim sa často zahltená aj z maličkostí.	☐	☐	☐	☐	☐
Nedokážem sa sústrediť alebo dokončiť, čo som začala	☐	☐	☐	☐	☐
Často si opakujem, že „musím“ a mám problém pustiť kontrolu	☐	☐	☐	☐	☐
Mám vnútorný tlak byť stále užitočná, výkonná, k dispozícii	☐	☐	☐	☐	☐
Mám pocit, že sa stále porovnávam s inými	☐	☐	☐	☐	☐

Moje poznámky

STRES TEST

OBLASŤ 3- EMÓCIE



Dátum testu: _____

AKO BY SI HODNOTILA NASLEDOVNÉ TVRDENIA?

	Nikdy	Zriedka	Niekedy	Často	Veľmi často
	1	2	3	4	5
Často potláčam hnev, smútok alebo frustráciu, aby som bola „v pohode“	☐	☐	☐	☐	☐
Cítim sa emocionálne vyčerpaná po kontakte s inými ľuďmi	☐	☐	☐	☐	☐
Mám obdobia, keď nič necítim – ani radosť, ani smútok.	☐	☐	☐	☐	☐
Rýchlo sa rozplačem alebo reagujem silnejšie než by som chcela	☐	☐	☐	☐	☐
Niekedy sa pristihnem, že hrám „silnú“ aj keď som na dne	☐	☐	☐	☐	☐
Často cítim výčitky, keď si doprajem čas pre seba	☐	☐	☐	☐	☐

Moje poznámky

STRES TEST

Oblasť 4- Duša & Vnútorne napojenie



Dátum testu: _____

AKO BY SI HODNOTILA NASLEDOVNÉ TVRDENIA?

	Nikdy	Zriedka	Niekedy	Často	Veľmi často
	1	2	3	4	5
Mám pocit, že som stratila zmysel alebo iskru v živote	☐	☐	☐	☐	☐
Zabudla som, čo ma skutočne teší a dobíja	☐	☐	☐	☐	☐
Cítim vnútorné napätie a chýba mi pokoj.	☐	☐	☐	☐	☐
Mám problém spomaliť, aj keď cítim, že to potrebujem	☐	☐	☐	☐	☐
Mám pocit, že len „prežívam“ namiesto toho, aby som žila	☐	☐	☐	☐	☐
Túžim po zmene, ale neviem, kde začať	☐	☐	☐	☐	☐

Moje poznámky

STRES TEST

Oblasť 5- Rovnováha & Životný štýl



Dátum testu: _____

AKO BY SI HODNOTILA NASLEDOVNÉ TVRDENIA?

	Nikdy 1	Zriedka 2	Niekedy 3	Často 4	Veľmi často 5
Mám veľmi málo času pre seba	☐	☐	☐	☐	☐
Moje dni sú plné povinností, nie radosti.	☐	☐	☐	☐	☐
Zanedbávam pohyb, výživu alebo oddych	☐	☐	☐	☐	☐
Často siaham po telefóne alebo jedle, keď sa cítim pod tlakom	☐	☐	☐	☐	☐
Cítim, že žijem viac pre iných než pre seba	☐	☐	☐	☐	☐
Mám pocit, že neviem „vypnúť“ ani počas dovolenky	☐	☐	☐	☐	☐

Moje poznámky

VYHODNOTENIE TESTU

Zhlboka sa nadýchni.

Úprimne si zhodnotila svoju **aktuálnu** situáciu – to je **prvý krok** k lepšiemu porozumeniu sebe.

Teraz si **spočítaj body** za všetky otázky.
Zapíš si celkové číslo sem:

Súčet bodov: _____

- **30 – 60 bodov → V ROVNOVÁHE**
- **61 – 90 bodov → ZVÝŠENÝ STUPEŇ STRESU**
- **91 – 120 bodov → CHRONICKÉ PREŤAŽENIE**
- **121 – 150 bodov → VYSOKÁ ÚROVEŇ STRESU / NA HRANICI VYHORENIA**

TVOJ VÝSLEDOK POD LUPOU

30 – 60 bodov: V rovnováhe

Tvoje telo a myseľ väčšinou fungujú v súlade. Vieš, kedy spomaliť a ako sa dobíjať.

- Pokračuj v udržiavaní svojho rytmu – cez dych, spánok, pohyb a malé rituály.
- Tip: Môžeš skúsiť napríklad môj **mini eBook „10 signálov, že si v strese – a ako sa z neho vymotať“**, aby si rozpoznala varovné znaky skôr, než sa objavia.

61 – 90 bodov: Zvýšený stupeň stresu

Tvoje telo ti už dáva najavo, že potrebuje spomaliť. Možno sa cítiš často unavená, podráždená alebo odpojená od seba. Dobrá správa? Dá sa to zvrátiť. Zarad' do dňa mikro-pauzy, vedomé dýchanie a krátke relaxačné rituály. - Skús: **balíček „SOS pre dušu“ – 7 vedomých audio nahrávok, ktoré ti pomôžu v krízových chvíľach.**

TVOJ VÝSLEDOK POD LUPOU

♥ 91 – 120 bodov: Chronické preťaženie

Tvoje telo už dlhšie funguje v móde „prežitia“. To znamená, že nervový systém je v napätí a regenerácia neprebíha naplno. - Potrebuješ viac než oddych – potrebuješ zmenu rytmu. Dovoľ si prestávku, regeneráciu a vedomú podporu. - Skús: **môj 8-týždňový program „Konečne JA“**, ktorý ťa prevedie cestou z vyčerpania do rovnováhy.

♥ 121 – 150 bodov: Vysoká úroveň stresu / Na hranici vyhorenia

Tvoje telo volá o pomoc – niekedy potichu, inokedy už veľmi nahlas. Ak ignoruješ signály, môže sa to prejaviť fyzicky alebo emočne. - Toto je čas na nastavenie zdravých návykov - Odporúčanie: dopraj si **kombináciu osobnej terapie** (Reiki / HEAL)

 www.lubihappy.sk

ČO ĎALEJ? ODPORÚČANIA

Čo môžeš urobiť už
dnes, aby si sa cítila
lepšie:

1

**Začni dýchať
vedome a
snažiť sa svoje
dýchanie
pravidelne
spomaľovať a
prehlbovať**

2

**Vymeň slovo
„musím“ za
„môžem“**

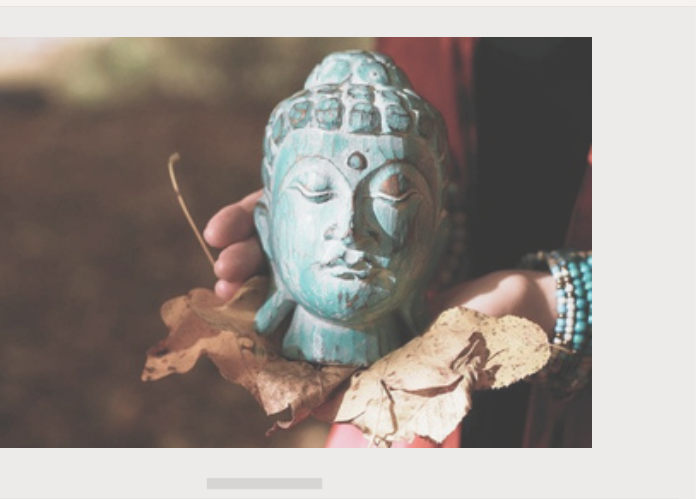
3

**Každý večer si
spomeň na 3
malé veci, ktoré
ti priniesli
radosť. Precít'
vďačnosť.**



**Tip od Lubi: „SOS pre dušu“ – 7 vedomých
audio nahrávok pre krízové dni.**

Objav cestu „Zo stresu do kl'udu“



Nezáleží, kde práve si – dôležité je, že počúvaš svoje telo. Ak cítiš, že je čas na zmenu, pozývam ťa objaviť moju prácu: Reiki terapie, kurzy, pobyty a online programy pre ženy, ktoré sa chcú vrátiť k sebe.

 www.lubihappy.sk

ENROLL NOW

„Tvoje telo ťa nebrzdí – ono ťa chráni.
Keď ho počúvaš, získaš späť nielen energiu, ale aj radosť zo života.“
S láskou, Ľubica Urbancová

Lubi Happy
Krotiteľka stresu



 www.lubihappy.sk

 Instagram: @lubihappy.sk

Denný Plánovač

Tento plánovač ti pomôže
preniesť uvedomenia **z testu
do konkrétnych krokov**
počas dňa.

Cieľom nie je tlak na výkon,
ale **rovnováha** – vedome
rozložený deň, ktorý podporí
tvoju **energiu, pokoj a
regeneráciu**.

- ☐ **Dych** – ako dýcham?
- ☐ **Telo** – vnímam sa?
- ☐ **Mysel'** – kam mi uteká
pozornosť?
- ☐ **Emócie** – nepotláčam, cítim
bez hodnotenia?
- ☐ **Rovnováha** – robím/ som?
- ☐ **Pokoj** – vychutnávam si
pravidelné momenty ticha?



Keď budeš pripravená, vytvor si **vlastné špecifické
kroky**, ktoré si chceš počas dňa zvedomovať.

Týždňový Plánovač

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

Mesačný Plánovač

P	O	N	D	E	L	O	K	U	T	O	R	O	K	S	T	R	E	D	A	Š	T	V	R	T	O	K	P	I	A	T	O	K	S	O	B	O	T	A

Poznámky: