



PAMINA

Psihoterapevtska ambulanta

VPRAŠALNIK ZA TESTIRANJE

ALI VAS JE LAHKO HIPNOTIZIRATI?

DA NE

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 1. | Obvladate katero izmed vaj za sproščanje, kot so joga, različne oblike meditacije, avtogeni trening ali IOZ trening? | | |
| 2. | Se lahko kadarkoli popolnoma sprostite, tudi če ste živčni? | | |
| 3. | Imate kakšno posebno tehniko, s katero si pomagata, da lažje zaspate? | | |
| 4. | Ali kdaj pa kdaj živite v sanjskem svetu, ki vas oddaljuje od stvarnosti? | | |
| 5. | Lahko koga poslušate, ne da bi smisel tistega, kar vam govori, sploh segel do vaše zavesti? | | |
| 6. | Imate bujno domišljijo? | | |
| 7. | Imate dobro izraženo sposobnost izražanja slikovnih predstav? | | |
| 8. | Vam prijetna doživljanja ali prijetne predstave zbudijo močna čustva? | | |
| 9. | Ali pri gledanju filma intenzivno spremljate dogajanje na platnu? | | |
| 10. | So vaša čustva popolnoma spontana in trajna? | | |
| 11. | Postanete kmalu nemirni in nestrpni, kadar morate čakati? | | |
| 12. | Ali vas je lahko zapeljati v nenadzorovane reakcije? | | |
| 13. | Se pustite hitro prestrašiti? | | |
| 14. | Lahko kdo močno vpliva na vaše mnenje? | | |





| | | | |
|-----|---|--|--|
| 15. | Lahko kdo močno vpliva na vaše mnenje? | | |
| 16. | Vas lahko kdo zlahka odvrne od dela? | | |
| 17. | Ste pasivni, kadar gre za pobudo in pomembne odločitve? | | |
| 18. | Vam imponira samozavesten nastop drugih? | | |
| 19. | Potrebuje nenehen stik z drugimi ljudmi? | | |
| 20. | Vam je težko reči »NE«? | | |
| 21. | Obstajajo ljudje, ki jim slepo zaupate? | | |

Rezultati

Seštejte vse odgovore, pri katerih ste pripisali »da«; vsak »da« velja eno točko.

- 0-4 točke: zelo težko vas je hipnotizirati;
- 5-11 točk: ste povprečno hipnotibilni;
- 12-20 točk: zelo lahko vas je hipnotizirati.

