

Jsem psychicky odolný k syndromu vyhoření?

- Považuji svůj život za důležitý a smysluplný?
- Mám nad svým životem jakous takous kontrolu? Dokážu jej usměrňovat?
- I když život nepřináší jen to dobré, chápu, že to je normální?
- Přistupuji sám k sobě pozitivně a s respektem?
- Věřím, že všechno bude zase dobré?
- Zachovávám ve stresových situacích většinou klid?
- Vycházím dobře s ostatními, ale umím se v případě potřeby obhájit?
- Jsem zvědavý a otevřený novým věcem?
- Považuji se za optimistu?