

**Kviz:**

*Ali sem na poti v  
izgorelost?*

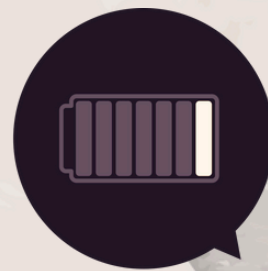
**Odgovori na 25 vprašanj in ugotovila  
boš, ali se bo tvoj trenutni življenjski  
slog končal z izgorelostjo?**

*[Www.infinitecreation.si](http://www.infinitecreation.si)*

**Kviz:**

*Ali sem na poti v  
izgorelost?*

**Odgovori na 30 vprašanj  
in ugotovi boš, ali se  
bo tvoj trenutni  
življenjski slog vodi v  
izgorelost?**



*[Www.infinitecreation.si](http://www.infinitecreation.si)*



1. Ali se pogosto počutiš utrujeno, tudi po dolgem spancu?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

2. Ali imaš težave s spanjem ali težave z nespečnostjo?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

3. Ali pogosto pozabljaš na stvari, ki so pomembne za tvoje delo ali osebno življenje?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

4. Ali se počutiš zaskrbljeno glede svojih dolžnosti?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

5. Ali imaš težave z osredotočenostjo na naloge?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

6. Ali se počutiš nezadovoljno z delom, ki ga opravljaš?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

7. Ali se počutiš, kot da nimaš nadzora nad svojim življenjem?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

8. Ali se pogosto čutiš preobremenjeno z nalogami?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

9. Ali se pogosto počutiš razdraženo ali nestrpno?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

10. Ali si izgubil/a zanimanje za hobije ali aktivnosti, ki si jih prej užival/a?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

11. Ali imaš občutek, da se ves čas mudiš in nikoli nimaš dovolj časa?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

12. Ali se počutiš izolirano ali oddaljeno od drugih?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

13. Ali se pogosto počutiš preveč utrujeno za druženje s prijatelji ali družino?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

14. Ali se težko sprostiš, tudi ko imaš prosti čas?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

15. Ali pogosto občutiš telesne bolečine, kot so glavoboli ali bolečine v hrbtu, brez jasnega razloga?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

16. Ali imaš težave s prebavo, kot so bolečine v želodcu ali prebavne motnje?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

17. Ali pogosto preskakuješ obroke ali imaš zmanjšan apetit?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

18. Ali imaš težave s svojo samopodobo ali samozavestjo?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

19. Ali imaš občutek, da ne dosegaš svojih ciljev?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

20. Ali se počutiš, kot da te nihče ne razume ali ne podpira?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

21. Ali se pogosto zatekaš k sladkarijam ali kofeinu, da bi prebrodil/a dan?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

22. Ali imaš občutek, da ti življenje uhaja iz rok?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

23. Ali se počutiš krivega/krivo, ker ne zmoreš narediti več?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

24. Ali se počutiš, kot da si na robu solz brez očitnega razloga?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

25. Ali si pogosto nervozen/nervozna ali anksiozen/anksiozna?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

26. Ali imaš občutek, da te majhne stvari hitro razjezijo?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

27. Ali pogosto čutiš, da se moraš dokazovati drugim?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

28. Ali imaš občutek, da izgubljaš smisel v svojem delu ali življenju?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

29. Ali pogosto čutiš, da se moraš popolnoma posvetiti delu, tudi na račun svojega zdravja?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

30. Ali si kdaj razmišljal/a, da bi moral/a nekaj spremeniti v svojem življenju, a ne veš, kje začeti?

- a) Nikoli
- b) Občasno
- c) Pogosto

Rezultati:

---

24 ali več odgovorov a  
Manj kot 4 odgovori b  
Noben odgovor c

## **VSE JE OK!**

Čestitke! Videti je, da dobro upravljaš s svojim stresom. Kljub temu je pomembno, da si vzameš čas za sprostitev in meditacijo, da ohraniš to ravnovesje.

---

10-23 odgovorov a  
7-15 odgovorov b  
Manj kot 5 odgovorov c

## **ČE NADALJUJEŠ TAKO, TE ČAKA IZGORELOST!**

Tvoje telo in um ti morda že pošiljata signale, da potrebuješ več počitka in skrbi zase. Poskusi se sprostiti in redno meditirati, da preprečiš izgorelost.

---

16 ali več odgovorov c  
Več kot 5 odgovorov b  
Manj kot 9 odgovorov a

## **BATERIJA JE PRAZNA, IZGORELA SI.**

Izgorelost ni nekaj, kar bi smeli jemati zlahka. Zdaj je pravi čas, da si vzameš odmor, se posvetiš sebi in uvedeš meditacijo v svojo dnevno rutino. Poskrbi zase in poišči podporo, če jo potrebuješ.

---

