

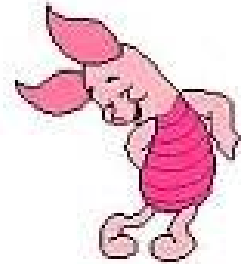
# Selvtest

## Hvilke egomønstre har du, og i hvilken grad?

### Mentalt eksistenssikker – Nasse Nøff

#### Typiske kjennetegn

- Introvert
- Sliter med det sosiale. Holder seg for seg selv.
- Frykt/angst og negative tanker.
- Perioder med depresjon.
- Har vanskelig for å fatte valg.
- Ressurs*: Ofte en spesiell mental eller åndelig begavelse.
- Temperament*: Melankolsk
- Selvverd*: Negativ. Føler seg uønsket. Passer ikke inn i denne verden.



#### Erstatningsløsning

- Frihet fra ansvar, trekke seg unna
- Splitte. Trekke seg unna det sosiale

**OBS!** Noen ganger får du samme spørsmål to ganger. Det er fordi disse er ekstra typiske, og derfor skal telle dobbelt i summeringen.

#### Positive sider

- Særlig mental eller åndelig begavelse
- Radar for andres skjulte tanker og følelser
- Ubundet av «stammelover»
- Evne til dype og alvorlige samtaler
- Svart humor

#### Negative sider

- Overdreven frykt og angst. Frykter det verste!
- Motstand mot forandring. Bli handlingslammet.
- Litt fjerne og mentale
- Kan slite med det sosiale
- Føler seg ikke god nok som man er
- Trekker seg unna ansvar
- Tungsinndighet og depresjon ikke uvanlig
- Dårlig livsmestring

#### Typisk kropp

- Skjør og hengslete. Lett og luftig. Skjev.

#### Typisk bruk av livsenergien

- Trekker seg unna sin egen kropp og andre og oppover mot åndelige sfærer

#### Hvor sterkt er mønsteret i deg:

Krysset av \_\_\_\_\_ i forhold til totalt 25 kjennetegn, det vil si \_\_\_\_\_ %

→ Dette tallet x 4 = prosent



## Emosjonelt eksistensussikker – Kengubarnet

### Typiske kjennetegn

- Ekstrovert. Livsglad. Leken.
- Kan oppføre seg barnlig.
- Blir lett såret og emosjonell.
- Tar gjerne ordet og beholder det.
- «Tar showet» i sosiale sammenhenger. Festlige.
- Ressurs:* Sosiale evner
- Kunstneriske evner*
- Temperament:* Sangvinsk
- Selvverd:* Bevisst føler de seg gjerne som verdifulle og festlige. Ubevisst føler seg ikke verd noe om ikke de får oppmerksomhet.



### Erstatningsløsning

- Søke oppmerksomhet, i stedet for å bli elsket som man er
- Leke seg gjennom livet, i stedet for å ta ansvar

### Positive sider

- Kontakt med livskjernen og livsenergien
- Levende og underholdene.
- Sosialt begavet
- Kunstnerisk begavet
- Kan trenge gjennom andres forsvar og skape dypere, mer ekte kontakt

### Negative sider

- Oppmerksomhetstrang. Tar ordet og beholder det.
- Vil bare gjøre det som er lystbetont. Liker ikke plikter.
- Tar showet i sosiale sammenhenger.
- Lager oppstyr og kaos
- Emosjonalitet og hysteri
- Mister vettet. Ødelegger ting og relasjoner.
- Eventuelt misbruk eller overraskende sammenbrudd



### Typisk kropp

- Levende ansikt, mimikk og kropp

### Typisk bruk av livsenergien

- Sende ut mye livsenergi på flere/varierende plan

### Hvor sterkt er mønsteret i deg:

Krysset av \_\_\_\_\_ i forhold til totalt 25 kjennetegn, det vil si \_\_\_\_\_ %

└─▶ Dette tallet x 4 = prosent

## Underernært – Tussi

### Typiske kjennetegn

- Snill
- Grei og tjenestevillig.
- Ikke kontakt med egne behov.
- Full av tanker, ideer og planer,
- Får ofte ikke gjennomført og fullført ideer og planer.
- Perioder med overoptimisme og overpessimisme.
- Ressurs:* Mentale og analytiske evner. Kan være iderik og en god pedagog.
- Temperament:* Grei
- Selvverd:* Kan variere. Evt. en følelse av å ikke være sosialt attraktiv og å være en nerd.



### Erstatningsløsning

- Mental kontakt, i stedet for følelseskontakt og kroppskontakt, både innad og utad

### Positive sider

- Snill
- Grei og tjenestevillig
- Mentale, logiske og analytiske evner
- Full av ideer og planer, men fullfører dem ikke
- God pedagog
- Tørrvittig

### Negative sider

- Er for mental
- Har for lite kontakt med egne behov
- Lager ideologi av å underernære seg selv
- Trengende. Gir for å få
- Ikke nok energi eller evne til å gjennomføre ideer og planer
- Forstår ikke dette med makt
- Overoptimistisk og overpessimistisk (manisk/depressiv)

### Typisk kropp

- Høy og tynn

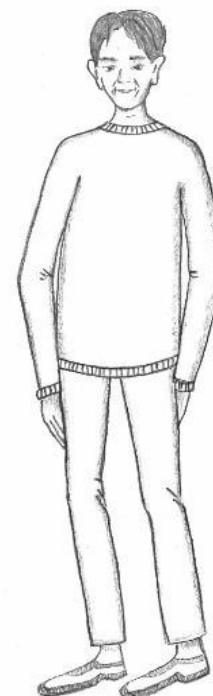
### Typisk bruk av livsenergien

- Suge energi fra andre

### Hvor sterkt er mønsteret i deg:

Krysset av \_\_\_\_\_ i forhold til totalt 25 kjennetegn, det vil si \_\_\_\_\_ %

└─▶ Dette tallet x 4 = prosent



## Overviljesterk – Tigergutt



### Typiske kjennetegn

- For sterk vilje i forholdet til andre
- Mistillit, kravmentalitet, surhet og sinne
- Respekterer ikke andres grenser, egoistisk
- Oppdrar alle andre enn seg selv
- Tåler ikke å bli overrumplet
- Tåler ikke kritikk. Kan lyve uten å blunke
- Får energi av å være i kamp
- Glemmer ikke og tilgir ikke

### Erstatningsløsning

- Få viljen sin i stedet for dialog, gjensidig omsorg og godt samarbeid

### Positive sider

- Sjarmerende, selvsikre og humoristiske
- Har mye energi
- Viljestyrke og gjennomføringskraft
- Ivrig etter å lære opp andre
- Lederevner. God til å bygge allianser

### Negative sider

- For sterk vilje i forholdet til andre
- Mistillit, kravmentalitet, surhet og sinne
- Respekterer ikke andres grenser, egoistisk
- Oppdrar alle andre enn seg selv
- Tåler ikke å bli overrumplet
- Tåler ikke kritikk. Kan lyve uten å blunke
- Får energi av å være i kamp
- Glemmer ikke og tilgir ikke
- Skaper en rangorden med seg selv på toppen

### Typisk kropp

- Oppblåst bryst og/eller hofteparti. Tynne bein.

### Typisk bruk av livsenergien

- Trekker energien opp og forover for å dominere.  
Trekker energi til baksiden for å øke viljekraften.

### Hvor sterkt er mønsteret i deg:

Krysset av \_\_\_\_\_ i forhold til totalt 25 kjennetegn, det vil si \_\_\_\_\_ %

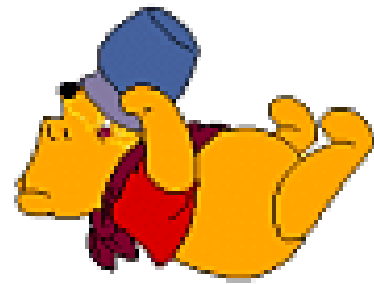
└─┬─> Dette tallet x 4 = prosent



## Overgivende – Ole Brumm

### Typiske kjennetegn

- Rund og trivelig.
- Har omsorg for alle
- Lager ikke problemer eller konflikt.
- Treghet og latskap
- Trøstespising
- Mestrer ikke alle livets detaljer
- Stoler ikke på egen dømmekraft. Spør/involverer andre.
- Temperament:* Flegmatisk
- Ressurs:* Skape kos og hygge. Roe ned gemytter.
- Selvverd:* Lett for å ikke føle seg verd noe, skamme seg, være flau og liknende



### Erstatningsløsning

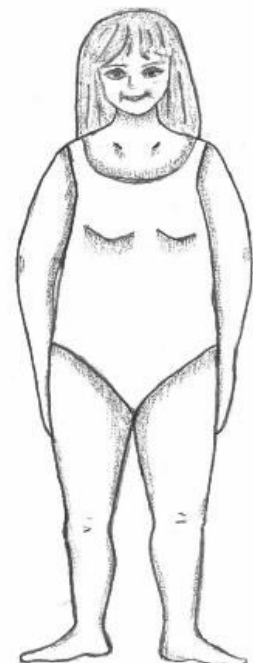
- Være venner og ha det hyggelig selv om dypere behov ikke dekkes.

### Positive sider

- Evne til å kose seg
- Omsorgsfulle
- Gode til å konversere
- Gode diplomater. Bæredyktige
- Kan være gode ledere

### Negative sider

- Overgir seg og underlegger seg andres vilje
- Stoler ikke på sin egen dømmekraft
- Føler seg ikke god nok som man er. Skam og skyldfølelse
- Går sakte å tenke og gjøre ting
- Latskap. Mestrer ikke livets detaljer
- Snakker om utfordringene mer enn å gå inn i dem
- Misnøye i krokene. «Kos med syting»; syte og klage uten å gjøre noe med det.



### Typisk kropp

- Tykk over alt. Vennlig ansikt.

### Typisk bruk av livsenergien

- Holder energien tilbake og «lar det passere» (ikke sette grense, ikke kjempe)

### Hvor sterkt er mønsteret i deg:

Krysset av \_\_\_\_\_ i forhold til totalt 25 kjennetegn, det vil si \_\_\_\_\_ %

└─▶ Dette tallet x 4 = prosent

## Overpresterende – Petter Sprett

### Typiske kjennetegn

- Alltid smilende og positiv.
- Er saklig
- Er dyktig
- Tar ansvar og yter mye.
- Sier «pytt, pytt», til egne og andres følelser.
- Ressurs*: Saklig, effektiv, ta ansvar og prestere.
- Temperament*: Behersket
- Selvverd*: Føler seg verdifull og er verdsatt.

### Erstatningsløsning

- Utrette mye på sakplanet, men får ikke ivaretatt det følelsesmessige.
- Søker anerkjennelse i stedet for nærhet og kontakt

### Positive sider

- Stor selvbeherskelse
- Ansvarsfull
- Dyktig og effektiv
- Positiv holdning og tenking
- Fokus på å oppnå et godt resultat
- Full av energi
- Smiler «alltid»
- Liker gjerne «guttelek»

### Negative sider

- Fokuset er på sak, ikke følelser
- Kan ta luven fra andre
- Kan føle at livet er tomt og lite givende
- Hardhet, følelseskulde og/eller arroganse
- Tre varianter av personlighetstyper: Forføreren, idealisten eller «den hellige/gudfryktige»

### Typisk kropp

- Velproporsjonert, men stiv i hofter og bryst.

### Typisk bruk av livsenergi

- Holde mental kontroll. Ikke ha kontakt med livskjernen, sjelen.

### Hvor sterkt er mønsteret i deg:

Krysset av \_\_\_\_\_ i forhold til totalt 25 kjennetegn, det vil si \_\_\_\_\_ %

→ Dette tallet x 4 = prosent



### Prosent av hvert mønster i din personlighet

	Prosentene du har regnet ut	Prosent av hvert mønster i din personlighet
Mentalt eksistenssikker – Nasse Nøff	_____ %	_____ %
Emosjonelt eksistenssikker – Kengubarnet	_____ %	_____ %
Underernært – Tussi	_____ %	_____ %
Overviljesterk – Tigergutt	_____ %	_____ %
Overgivende – Ole Brumm	_____ %	_____ %
Overpresterende – Petter Sprett	_____ %	_____ %
<b>Sum prosenter</b>	_____ %	100 %

Deler du prosent for hvert mønster på **Sum prosenter**, finner du hvor stor prosent hvert mønster utgjør i din personlighet. Dette gjelder i hverdagen når du er i dine egomønstre. Men å være utenfor mønstrene, i kontakt med lyst/livsglede, hjertet, sjelen og ånden, er kanskje også en del av din personlighet? 😊