

# Test de perceptie senzoriala VAK

**Instructiuni pentru raspunsuri:** Citeste intrebarea si alege si alege unul din raspunsurile A, B,C sau D, acela care este mai apropiat de experienta ta personala. Alege numai un raspuns chiar si atunci cand doua sau mai multe sunt valabile.

**Instructiuni pentru aflarea rezultatelor:** Incercuiti raspunsurile in ultimul tabel si aflati pentru care dintre cele patru categorii aveti mai multe raspunsuri. Scrieti scorul in tabel.

<b>1</b>	<b>Cand te trezesti dimineata, care este primul lucru pe care il observi?</b>
A	Sunetul desteptatorului
B	Lumina de afara
C	Te gandesti la ceea ce vei face in ziua respectiva
D	Simt caldura patului
<b>2</b>	<b>Mergi pe plaja la mare:</b>
A	Auzi sunetul valurilor si pescarusii
B	Observi mirosul sarat si briza marii
C	Iti spui ca in sfarsit esti in vacanta
D	Admiri peisajul
<b>3</b>	<b>Cand mergi cu autobuzul</b>
A	Te uiti la oamenii din jur
B	Te gandesti la ale tale
C	Observi temperatura din autobuz, prea cald sau prea rece
D	Asculti conversatia din jur
<b>4</b>	<b>La un local, pe langa mancare, esti atent(a) la:</b>
A	Muzica din fundal
B	Decoratiunile din sala
C	Cat de confortabile sunt scaunele
D	Schimbarile din meniu
<b>5</b>	<b>Cand mergi la cumparaturi, ce te deranjeaza cel mai tare este:</b>
A	Cresterea preturilor
B	Discutiile din jur si zgomotul reclamelor
C	Faptul ca nu gasesti ceea ce cauti
D	Lipsa personalului magazinului, care sa te ajute cand ai nevoie sa intrebi ceva
<b>6</b>	<b>Intri intr-o biserică. Ce observi in primul rand:</b>
A	Mirosul de tamaie
B	Obscuritatea, lumina lumanarilor si vitraliile
C	Tacerea
D	Nimic in particular, toate bisericile vechi arata la fel, nu conteaza
<b>7</b>	<b>Cand ploua vara la tara:</b>
A	Iti spui ca este o zi pierduta
B	Iti place mirosul pamantului umed
C	Te uiti si astepti curcubeul
D	Asculti sunetul ploii
<b>8</b>	<b>Mergi la discoteca:</b>
A	Observi ca muzica este ori prea tare, ori prea incet
B	Observi cum este aranjata sala, luminile
C	Simti daca ambianta este buna sau nu
D	Te felicitati ca ai iesit in sfarsit din casa
<b>9</b>	<b>Vecinii vin din vacanta iar tu observi:</b>
A	Cat de tare s-au bronzat

B	Ca s-a intors galagia in bloc
C	Ca iti pare bine pentru ei
D	Ca in curand va veni si randul tau sa pleci in vacanta
<b>10</b>	<b>Esti la caserie la supermarket:</b>
A	Te uiti la numerele pe care le inregistreaza masina de incasat
B	Asculti sunetele de decodificare ale preturilor
C	Te destinzi dupa alergatura din magazin
D	Te gandesti la ce o sa mananci sau la cu totul altceva
<b>11</b>	<b>Mergi in parc la plimbare si observi:</b>
A	Cat zgomot este in jur
B	Florile, bancile si culorile din jur
C	Inghesuiala de pe alei
D	Iti reamintesti de alte parcuri si le compari
<b>12</b>	<b>Esti intr-o masina pe locul pasagerului si:</b>
A	Te uiti pe fereastra
B	Schimbi posturile sau pui o caseta
C	Te relaxezi
D	Incerci sa te gandesti la altceva ca te steseaza traficul
<b>13</b>	<b>Faci baie:</b>
A	Iti place caldura apei pe piele
B	Profiti de liniste si de situatie si asculti niste muzica
C	Te gandesti ca este o buna modalitate de relaxare
D	Visezi uitandu-te la spuma
<b>14</b>	<b>Incerci un pluover la magazin. Il cumperi pe acela care:</b>
A	Este cel mai confortabil si moale la pipait
B	Ti se potriveste cel mai bine cand te uiti in oglinda
C	Ti se spune ca este cel mai potrivit
D	Indeplineste toate conditiile pe care le-ai stabilit in gand
<b>15</b>	<b>Esti in vizita la prieteni si ei au o pisica/caine. Cum reactionezi:</b>
A	li admiri sau compatimesti modul in care arata
B	Esti atent la sunetele pe care le scoate ca sa intelegi daca vrea ceva
C	Pui mana pe el ca sa simti cum are blana
D	Te gandesti la alte animale sau la nevoia ta de a avea unul

Raspunsuri	Intrebari														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	A	A	D	A	B	C	D	A	B	B	A	B	B	C	B
	B	D	A	B	C	B	C	B	A	A	B	A	D	B	A
	C	C	B	D	A	D	A	D	D	D	D	D	C	D	D

	Perceptie auditiva
	Perceptie vizuala
	Perceptie kinestetica
	Dialog intern