



Livskilden®  
Institut for Holisme & Forskning

Copyright © 2005 Livskilden

## Test: Er din spirituelle udvikling i balance?

### Sådan udfylder jeg skemaet:

Der gives mellem 0-5- point ved hvert spørgsmål

ja giver du 5 point

nej giver du 0 point

Dem du ikke kan svare ja eller nej til, giver du et tal imellem 1 og 4

- Mediterer du mere end en halv time om dagen?
- Kan du kun tale om alternativ livsførelse?
- Ser du fortrinsvis mennesker, der også er spirituelle?
- Taler du med dine "åndelige hjælpere"?
- Vil du hellere tale med dine "åndelige hjælpere," end med andre mennesker?
- Har du brændende smerter ned langs ryggraden?
- Har du svært ved at sove eller svært ved at falde i søvn?
- Vender du rundt på dag og nat?
- Går du altid meget sent i seng, og har du derfor svært ved at komme i gang om morgenen?
- Bliver du vred, når andre ikke forstår det spirituelle univers og alternativ livsførelse?
- Har du lavt selvværd og/eller lav selvtillid?
- Er du overfølsom overfor lyde?
- Har du eksem, astma høfeber eller andre beslægtede sygdomme?
- Er du hypersensitiv?
- Har du svært ved at sortere og overskue de mange input, der kommer til dig.
- Lider du af angst?
- Point i alt



**Livskilden®**  
**Institut for Holisme & Forskning**

Copyright © 2005 Livskilden

**0- 25 Der er en optimal balance i din spiritualitet**

**26-35 Der er en fin balance i din spiritualitet.**

**36-50 Du har en begyndende ubalance, som du skal overveje at få bragt i balance. Der er noget, der skal justeres.**

**51-70 Du har en større ubalance, det er klogt at søge professionel vejledning.**

**66- 80 Du er psykisk syg eller psykisk uafbalanceret, søg professionel hjælp**

**Kilde:**

Livskilden, Merete Gundersen, udvidet spørgeskema i bogen: Det spirituelle Menneske bind 3- se [www.livskilden.dk](http://www.livskilden.dk)