



Quiz Gratuit

Care este răspunsul tău dominant
al sistemului nervos?

Descoperă dacă intri mai des în luptă, fugă, îngheț sau adaptare
și ce exerciții blânde te pot ajuta să revii treptat spre siguranță.

12 ÎNTREBĂRI • 4 REZULTATE • RECOMANDĂRI PERSONALIZATE

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Cum folosești acest quiz

Sistemul nervos are patru răspunsuri principale când simte pericol: **luptă**, **fugă**, **îngheț** și **adaptare (fawn)**. Fiecare este o strategie de protecție — nu un defect. Acest quiz te ajută să identifici care răspuns pare cel mai prezent pentru tine acum.

 Instrucțiuni

1. Citește fiecare întrebare și alege răspunsul care se potrivește cel mai bine cu ceea ce faci sau simți de obicei.
2. Bifează litera corespunzătoare (A, B, C sau D). Nu te gândi prea mult — alege primul răspuns care rezonază.
3. La final, numără câte A-uri, B-uri, C-uri și D-uri ai. Litera cu cel mai mare scor este răspunsul tău dominant.
4. Citește pagina cu rezultatul tău și exercițiile recomandate.

 Cele 4 răspunsuri ale sistemului nervos

A — Luptă (Fight): Corpul se mobilizează pentru a confrunta. Iritare, furie, tensiune, dorința de a controla.

B — Fugă (Flight): Corpul se pregătește să plece. Anxietate, agitație, overthinking, nevoia de a face totul perfect.

C — Îngheț (Freeze): Corpul se oprește pentru a economisi energie. Amorțeală, blocaj, desconectare, incapacitatea de a acționa.

D — Adaptare (Fawn): Corpul caută siguranță prin acomodare la ceilalți. Spui da când vrei nu, îți ceri scuze, îți pierzi preferințele.

▲ Important: Acest quiz este orientativ și nu pune diagnostic. Răspunsurile tale pot varia în funcție de context, relație, oboseală sau nivelul de stres. Sistemul tău nervos a învățat aceste strategii pentru a te proteja. Nu înlocuiește consilierea psihologică sau medicală.

QUIZ

Întrebări 1–6

Întrebarea 1

Când ești stresat(ă), ce se întâmplă mai întâi în corpul tău?

- ☐ A Fălci încleștate, pumni strânși, simt o căldură urcând.
- ☐ B Inima bate tare, picioarele sunt neliniștite, vreau să plec.
- ☐ C Corpul se simte greu, amorțit, e greu să mă mișc.
- ☐ D Mă concentrez pe ce vor ceilalți, uit de mine.

Întrebarea 2

Când cineva te critică, care este prima ta reacție?

- ☐ A Mă apăr cu putere, poate chiar răspund dur.
- ☐ B Vreau să ies imediat din conversație.
- ☐ C Rămân fără cuvinte, mintea se golește.
- ☐ D Sunt de acord sau îmi cer scuze ca să evit conflictul.

Întrebarea 3

Când ai prea multe de făcut, tendința ta este să...

- ☐ A Mă enervez, devin iritabil(ă) cu cei din jur.
- ☐ B Mă grăbesc, fac totul în paralel, nu pot sta jos.
- ☐ C Mă opresc, nu mai pot face nimic, mă blochez.
- ☐ D Îi ajut pe ceilalți întâi, apoi rămân fără timp pentru mine.

Întrebarea 4

Ce se întâmplă când un conflict crește între tine și cineva apropiat?

- ☐ A Ridic tonul, vreau să câștig discuția, simt că trebuie să impun.
- ☐ B Caut să termin cât mai repede, vreau să plec din situație.
- ☐ C Mă retrag, nu mai pot vorbi, corpul se închide.
- ☐ D Încerc să îl fac pe celălalt să se simtă bine, îmi cer scuze.

Întrebarea 5

Cum îți dai seama că a devenit „prea mult” pentru tine?

- ☐ A Devine totul iritant, simt furie fără un motiv clar.
- ☐ B Inima aleargă, gândurile se învârt, nu mă pot opri din făcut.
- ☐ C Totul devine îndepărtat, corpul nu mai simte nimic.
- ☐ D Simt că nu mai știu ce vreau eu, doar ce vor ceilalți.

Întrebarea 6

Ce faci de obicei după o zi grea?

- ☐ A Rămân tensionat(ă), e greu să las furia să treacă.
- ☐ B Încerc să „rezolv” tot, fac liste, nu mă pot relaxa.
- ☐ C Mă culc sau mă așez și nu mai pot face nimic, mă deconectez.
- ☐ D Sun pe cineva să mă asigur că e totul bine, mă concentrez pe relații.

QUIZ

Întrebări 7–12

Întrebarea 7

Când cineva este supărat pe tine, ce faci?

- ☐ A Mă enervez și eu, devine un schimb de replici tăioase.
- ☐ B Încerc să rezolv repede situația ca să scap de tensiune.
- ☐ C Mă retrag, nu pot să mă uit în ochii persoanei, mă blochez.
- ☐ D Îmi cer scuze chiar dacă nu e vina mea, vreau să se rezolve.

Întrebarea 8

Care este relația ta cu limitele (să spui „nu”)?

- ☐ A Le pun, dar uneori devin rigid(ă) sau agresiv(ă) când sunt încălcate.
- ☐ B Le pun, dar apoi mă îngrijorez că am greșit, revin și reanalizez.
- ☐ C E greu să le pun, de obicei mă retrag în loc să spun direct.
- ☐ D Aproape niciodată nu spun „nu”, mă simt vinovat(ă) dacă refuz.

Întrebarea 9

Ce se întâmplă în corpul tău când trebuie să iei o decizie importantă?

A Sunt hotărât(ă) rapid, poate prea rapid, uneori impulsiv(ă).

B Mă gândesc la toate posibilitățile, nu mă pot opri, anxietate.

C Mintea se blochează, nu pot decide, corpul se simte greu.

D Întreb pe ceilalți ce ar face ei, am nevoie de validare.

Întrebarea 10

Când ești singur(ă) și liniștit(ă), ce simți cel mai des?

A O tensiune, o agitație, e greu să „stau” fără să fac ceva.

B Gânduri care aleargă, planific, mă pregătesc pentru ce urmează.

C O amorțeală, un gol, senzația că sunt „departe”.

D Mă gândesc la relațiile mele, mă întreb dacă ceilalți sunt bine cu mine.

Întrebarea 11

Ce este cel mai greu pentru tine?

A Să las lucrurile nespuse, să nu am control asupra situației.

B Să stau locului, să nu fac nimic, să mă opresc din mișcare.

C Să simt, să mă conectez cu corpul, să fiu prezent(ă).

D Să spun ce vreau eu cu adevărat, fără să mă gândesc la ceilalți.

Întrebarea 12

Ce faci când simți o emoție puternică (furie, tristețe, frică)?

- A** O exprim intens, poate prea intens, uneori îmi pare rău după.
- B** Încerc să o „rezolv” mental, analizez, caut soluții.
- C** O simt de la distanță, ca și cum nu e a mea, corpul se închide.
- D** Încerc să o fac să nu deranjeze pe nimeni, o ascund sau o minimizez.

REZULTAT

Numără-ți răspunsurile

Acum, numără câte răspunsuri ai pentru fiecare literă. Bifează un cerc pentru fiecare A, B, C și D.

A

Luptă

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

B

Fugă

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

C

Îngheț

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

D

Adaptare

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

**Cum interpretezi rezultatul**

Scorul cel mai mare este răspunsul tău dominant — strategia pe care sistemul tău nervos o folosește cel mai des. Citește pagina corespunzătoare.

Al doilea scor este răspunsul tău secundar — poate fi activat în contexte diferite.

Dacă două scoruri sunt egale, sistemul tău poate oscila între aceste două strategii. Citește ambele pagini.

Nu există un răspuns „bun” sau „rău”. Fiecare strategie este o formă de protecție pe care sistemul tău nervos a învățat-o. Scopul nu este să scapi de ea, ci să creezi condiții pentru a reveni treptat spre siguranță.

„Sistemul tău nervos a făcut tot ce a putut ca să te protejeze. Nu îi cerem să renunțe la asta. Îi oferim, puțin câte puțin, experiențe noi.”

REZULTATUL TĂU



A — Luptă (Fight)

Răspunsul care pare cel mai prezent pentru tine acum

Cum se simte în corp

Tensiune în fălci, umeri, pumni. Căldură urcând. Ritm cardiac accelerat. Senzația că trebuie să faci ceva, să confrunți, să controlezi. Iritare care vine fără un motiv clar.

Cum apare în comportament

Ton ridicat, replici tăioase, dorința de a câștiga discuția. Rigiditate în limite. Dificultate de a lăsa lucrurile nespuse. Uneori, reacții impulsive pe care le regreți după.

Ce încearcă sistemul nervos să facă

Sistemul tău nervos a învățat că cel mai sigur mod de a te proteja este să fii puternic, să confrunți, să controlezi. Este o strategie de supraviețuire — a funcționat în trecut. Nu e un defect de caracter. Este o reacție de protecție.

Ce ajută

Mișcare care descarcă energia: împingere în perete, scuturare, mers. Expirații mai lungi care spun sistemului „nu e pericol”. Orientarea în cameră pentru a verifica că ești în siguranță acum. Contact cu obiecte solide.

Ce poate agrava

Confruntări intense când ești deja activat. Să te forțezi să „te calmezi” fără să permiți descărcarea energiei. Să îți spui „nu ar trebui să fiu supărat”.

Exerciții recomandate din workbook

- 12. Împingere în perete — descarcă energia de mobilizare
- 13. Scuturare blândă — eliberează tensiunea din membre
- 14. Mers lent și conștient — conectează mișcarea cu ancorarea
- 8. Expirație mai lungă — semnal blând de „nu e pericol”
- 4. Simte sprijinul de sub tine — ancorează în loc să confrunți

„Furia ta nu este un dușman. Este un mesaj: corpul simte că trebuie să te protejezi. Poți asculta mesajul fără a urma impulsul.”

REZULTATUL TĂU



B — Fugă (Flight)

Răspunsul care pare cel mai prezent pentru tine acum

Cum se simte în corp

Inimă care bate tare, respirație scurtă, picioare neliniștite. Gânduri care aleargă. Nevoia de a face, de a rezolva, de a pregăti. Anxietate care vine ca un val. Senzația că trebuie să pleci, chiar dacă nu știi unde.

Cum apare în comportament

Overthinking, liste infinite, perfecționism. Te grăbești chiar și când nu e nevoie. Te pregătești pentru tot ce ar putea merge prost. Dificultate de a sta locului, de a face pauză, de a nu face nimic.

Ce încearcă sistemul nervos să facă

Sistemul tău nervos a învățat că cel mai sigur mod de a te proteja este să fii mereu cu un pas înaintea, să pregătești, să anticipezi. Este o strategie de supraviețuire — a funcționat în trecut. Nu e anxietate „fără motiv”. Este un sistem de alertă care nu a primit semnalul că pericolul a trecut.

Ce ajută

Mișcare care canalizează energia: mers, împingere în perete. Respirație cu expirație mai lungă — semnal fiziologic direct că „nu e pericol acum”. Orientare în cameră pentru a aduce atenția la prezent. Atingerea obiectelor pentru a ancora în realitate.

Ce poate agrava

Să te forțezi să stai nemișcat(ă) fără să descarci mai întâi energia. Să îți spui „doar relaxează-te” — sistemul nu aude. Să rezolvi anxietatea mental — corpul are nevoie de experiență fizică de siguranță, nu de argumente logice.

Exerciții recomandate din workbook

- 1. Orientarea cu privirea — verifică mediul, aduce la prezent
- 8. Expirație mai lungă — semnal parasimpatic blând
- 12. Împingere în perete — descarcă energia de mobilizare
- 3. Atingerea obiectelor — ancorează în realitate
- 4. Simte sprijinul de sub tine — senzația că ceva te susține

„Nu trebuie să rezolvi tot acum. Picioarele tale pot simți podeaua chiar în acest moment. Ești aici, nu acolo.”

REZULTATUL TĂU



C — Îngheț (Freeze)

Răspunsul care pare cel mai prezent pentru tine acum

Cum se simte în corp

Corp greu, amorțit. Senzația că ești „departe”, deconectat. Minte goală, greu de gândit. Dificultate de a te mișca, de a vorbi, de a acționa. Uneori, senzația de a privi din exterior, ca un observator.

Cum apare în comportament

Te retragi din situații. Procrastinare care nu e lene, ci blocaj. Rămâi fără cuvinte în conflicte. Corpul se „oprește” când e prea mult. Poți părea calm(ă) pe exterior, dar în interior ești deconectat(ă).

Ce încearcă sistemul nervos să facă

Sistemul tău nervos a învățat că, când pericolul e prea mare și nu poți lupta sau fugi, cel mai sigur mod de a te proteja este să te oprești — să economisești energie, să te deconectezi. Este o strategie extrem de eficientă pe termen scurt. Nu e slăbiciune. Este un mecanism de supraviețuire profund, evoluat pentru momente când „a acționa” nu era sigur.

✓ Ce ajută

Stimulare senzorială: apă rece pe mâini, atingerea obiectelor cu textură. Mișcare mică și lentă — mers, scuturare. Nu cere corpului să „se trezească” brusc. Oferă-i stimuli blânzi: lumină, texturi, presiune. Revine treptat, nu dintr-o dată.

✗ Ce poate agrava

Să te forțezi să „faci ceva” când corpul e în blocaj. Să îți spui „hai, mișcă-te” — sistemul nu aude. Să te judeci pentru „leneză”. Să rămâi într-un loc întunecos și izolat fără stimuli. Focusul intern profund când deconectarea e puternică.

Exerciții recomandate din workbook

- 18. Apă rece pe mâini — ancorare rapidă, intensă
- 3. Atingerea obiectelor — reconectare senzorială
- 6. Presiune blândă pe brațe — refacerea limitelor corpului
- 14. Mers lent și conștient — revenire treptată în corp
- 1. Orientarea cu privirea — verifică mediul, revino la prezent

„Corpul tău nu s-a oprit pentru că e slab. S-a oprit pentru că a simțit că nu e sigur să acționeze. Acum, putem crea, puțin câte puțin, dovada că e sigur să revină.”

REZULTATUL TĂU



D — Adaptare (Fawn)

Răspunsul care pare cel mai prezent pentru tine acum

Cum se simte în corp

Tensiune difuză, nu localizată. Senzația că „nu știu ce simt”. Corp care se adaptează la ceilalți — postură, ton, expresie. Dificultate de a simți ce vrei tu cu adevărat. Uneori, senzația că te „topi” în relații.

Cum apare în comportament

Spui „da” când vrei să spui „nu”. Îți ceri scuze excesiv. Verifici constant reacțiile celorlalți. Simți responsabilitate pentru emoțiile lor. Îți pierzi preferințele în prezența altora. Eviți confruntarea cu orice preț. Îți minimizezi propriile nevoi.

Ce încearcă sistemul nervos să facă

Sistemul tău nervos a învățat că cel mai sigur mod de a te proteja este să te adaptezi la ceilalți — să fii ceea ce au nevoie să fii, să eviți conflictul, să menții conectarea. Este o strategie de supraviețuire profundă, învățată în contexte unde „a fi tu însuți” nu se simțea sigur. Nu ești „prea drăguț(ă)” sau „fără limite”. Este o reacție de protecție prin acomodare.

Ce ajută

Orientare în cameră — reamintește-ți că ești aici, acum. Contact cu corpul: mână pe inimă, presiune pe brațe. Exercițiul de a întreba „ce vreau eu?” — chiar dacă răspunsul nu vine imediat. Micro-limite: o pauză înainte de a răspunde, un „lasă-mă să mă gândesc”. Frază blândă: „În acest moment, nu trebuie să rezolv totul.”

Ce poate agrava

Să te forțezi brusc să pui limite mari — sistemul se va simți nesigur. Confruntări intense când nu ești pregătit(ă). Să te judeci că „ești people pleaser”. Să îți spui „trebuie să învăț să spun nu” — presiunea agravează. Începe cu micro-pauze, nu cu schimbări mari.

Exerciții recomandate din workbook

- 16. Mână pe inimă și o frază — reconectare cu sine, autocompasiune
- 4. Simte sprijinul de sub tine — ancorează în corp, nu în ceilalți
- 5. Auto-îmbrățișare — contact blând, senzația de „ținut”
- 1. Orientarea cu privirea — revino la prezent, verifică mediul
- 7. Observă respirația — reconectare cu corpul, fără să forțezi

„Nu trebuie să știi acum ce vrei. Începe cu o pauză — o secundă înainte de a spune „da”. În acea secundă, corpul tău are spațiu să simtă.”

PAȘI URMĂTORI

Ce poți face acum

Rezultatul acestui quiz nu este un diagnostic, ci o invitație. O invitație de a-ți cunoaște sistemul nervos, de a înțelege că răspunsurile tale sunt strategii de protecție, și de a crea, puțin câte puțin, condiții pentru siguranță.

Continuă cu Ghidul & Workbook-ul

Acest quiz face parte dintr-un ghid practic cu 18 exerciții blânde pentru sistemul nervos. Fiecare exercițiu este explicat pas cu pas, cu ilustrații și spații pentru reflecție.

În workbook vei găsi: plan de 7 zile, jurnal de practică zilnică, „kitul meu de siguranță” și multe altele.

Practică zilnic, în porții mici

Alege 1-2 exerciții din recomandările pentru starea ta dominantă. Fă-le 30-60 de secunde pe zi. Nu mai mult la început. Repetabilitatea bate intensitatea. Obiectivul nu este „să te reperi”, ci să oferi corpului experiențe mici și repetabile de siguranță.

Caută sprijin dacă simți nevoia

Dacă te confrunți cu simptome intense — atacuri de panică, disociere, traumă severă — exercițiile de aici sunt un început, dar nu înlocuiesc sprijinul profesional. Un terapeut care lucrează cu traumă și sistem nervos te poate ajuta să creezi siguranță în mod personalizat, în ritmul tău.

„Fiecare micro-moment de siguranță pe care îl oferi corpului este un semnal: «Aici, acum, ești în siguranță.» Corpul aude. Poate nu imediat. Dar aude.”

— Quiz gratuit · Micro-momente de siguranță pentru sistemul nervos —