

ERIKA DEVENYI-SOULGATE 2025

Melyik  
életszakaszban  
vagy most? –  
SoulGate  
önismereti kvíz

[soulgateofficial.com](http://soulgateofficial.com)



soulgateofficial.com

**Néha egyszerűen csak érezzük: valami nem stimmel. Máskor épp azt, hogy minden rendben van – de mégis mozdulna valami. Ez a kvíz segít felismerni, életed melyik belső szakaszában jársz most. Nem jó vagy rossz válaszok vannak – csak valóság. És a saját történeted.**

**Válaszolj a kérdésekre őszintén – ez a kvíz neked szól.**

## **1. Hogyan ébredsz mostanában?**

- A: Álmosan, nehezen kapcsolok, sok a bizonytalanság bennem.
- B: Céllal ébredek, bár néha elfáradok a sok tennivalóban.
- C: Nyugodtan, kiegyensúlyozottan – érzem, hogy a helyemen vagyok.


## **2. Mi a legjellemzőbb érzésed mostanában?**

- A: Kétség vagy belső üresség.
- B: Keresés, vágy, lendület.
- C: Belső nyugalom, stabilitás.

[soulgateofficial.com](http://soulgateofficial.com)



---



### 3. Mihez kezdesz, ha egy kapcsolatot elakad?

- A: Visszahúzódok, összezavarodom.
- B: Beszélni akarok róla, dolgozni akarok rajta.
- C: Tisztán látok, és tudom, mit engedek be – és mit nem.

#### **4. Milyen szerepet töltesz be a kapcsolataidban?**

- A: Általában én alkalmazkodom.
- B: Próbálok egyensúlyban maradni, de néha szélsőséges vagyok.
- C: Tudom tartani a határaitam, és megőrzöm önmagam.

#### **5. Mi történik veled, ha egy váratlan változás történik?**

- A: Pánikolok vagy lebénulok.
- B: Előbb dühös leszek, majd keresem a megoldást.
- C: Figyelek, tanulok belőle, és stabilan reagálok.

## 6. Hogyan kapcsolódsz most a saját testedhez?

- **A:** Elidegenedtem tőle, gyakran fáj, vagy nem hallgatom meg.
- **B:** Egyre tudatosabban figyelek rá, de még hullámzom.
- **C:** Mély kapcsolatban vagyok vele – figyelem, táplálom, tiszttelem.

8

## 7. Milyen szerepet játszik most az intuíciód?

- **A:** Alig hallom, csak a félelmeim szólnak.
- **B:** Néha hallgatok rá, de gyakran megkérdőjelezem.
- **C:** Fontos iránytű – gyakran visszacsatol, és tudom, mikor hallgassak rá.

*soulgateofficial.com*

## 8. Milyen a kapcsolatod a múltaddal?

- A: Nehezen engedem el – sok sebem még fáj.
- B: Dolgozom rajta, de néha még visszahúz.
- C: Integráltam, tanultam belőle – már nem határoz meg.

## 9. Hogy vagy most a jövőddel?

- A: Félelemmel vagy tanácstalansággal nézek rá.
- B: Reménnyel, de még nem látom tisztán.
- C: Látom az irányt, és tudom, merre visz az utam.

## 10. Milyen gyakran van olyan érzésed, hogy "nem vagyok elég jó"?

- A: Naponta, mélyen bennem él ez az érzés.
- B: Néha előjön, de tudatosan dolgozom rajta.
- C: Ritkán – már belülről tudom, hogy elég vagyok.

## 11. Mi most a legnagyobb belső kihívásod?

- A: Kapaszkodót találni, hogy egyáltalán elinduljak.
- B: Átlátni a sok zajon, és fókuszálni.
- C: Megőrizni az egyensúlyt a fejlődés és a jelenlét között.

## 12. Mihez tudsz most leginkább kapcsolódni?

- A: A fájdalmaimhoz.
- B: A vágyaimhoz, céljaimhoz.
- C: A belső békémhez és értékeimhez.

*soulgateofficial.com*

## 13. Milyen a kapcsolódásod más emberekhez?

- A: Nehéz, sok a csalódás, bizalmatlanság.
- B: Vágyom rá, de még keresem a valódi kötelékeket.
- C: Egyre tisztább és őszintébb kapcsolataim vannak.

#### **14. Hogyan látod most az életed jelen szakaszát?**

- A: Zűrzavaros, elakadt, néha értelmetlen.
- B: Alakuló, keresem a helyem és önmagam.
- C: Tudatos, értelmes – még ha nem is könnyű, érzem a fejlődést.

*soulgateofficial.com*

#### **15. Ha ma meg kéne határoznod magad 1 mondattal, mi lenne az?**

- A: Elveszett vagyok.
- B: Úton vagyok.
- C: Otthon vagyok önmagamban.

## EREDMÉNY – Életszakasz-elemzésed

Ha a legtöbb válaszod A:

ÚJRAKEZDŐ vagy.

Életed jelenlegi szakaszában valami véget ért – talán egy kapcsolat, egy régi életforma, vagy egyszerűen csak a régi énképed. Most keresed, mi legyen a következő lépés, és bár bizonytalan lehetsz, mélyen érzed, hogy ez egy új kezdet ideje. Minden zárás egy kapunyitás is – és te most a kulcsot tartod a kezvedben.

*soulgateofficial.com*

*Tudd meg, hogyan támogat a  
SoulGate, ha épp egy ilyen  
újrakezdés küszöbén állsz.*



Ha a legtöbb válaszod B:

ÉPÍTKEZŐ szakaszban vagy.

Már elindultál az utadon, és most aktívan dolgozol azon, hogy stabilitást, irányt, és valós eredményeket építs. Tudod, hová tartasz, de időnként elbizonytalanodsz. Fontos számodra, hogy amit most létrehozol, az valóban igaz legyen rád. Ez az időszak a tudatos teremtésé, a belső alapok megerősítéséé.

*soulgateofficial.com*

*Tudd meg, hogyan segít a SoulGate megtartani a fókuszod, erőd és önazonosságod ebben a formáló szakaszban.*



Ha a legtöbb válaszdod C :

KITELJESEDŐ szakaszban vagy.

Kezded látni az utad értelmét. Már nem csak túlélni, hanem élni szeretnél – még hozzá önazonosan. Egyre fontosabb számodra az, hogy amit megélsz, az valóban rólad szóljon. Ebben a szakaszban a fejlődésed már nem túlélésből, hanem tudatos választásból fakad. Itt az idő, hogy méltósággal jelenj meg az életedben. Gratulálok neked.

*soulgateofficial.com*

*Tudd meg, hogyan mélyíti el a  
SoulGate azt, amit már felépítettél  
– és hogyan visz tovább a teljesség  
felé.*



**Következő lépésed lehet:**

**- Olvasd el a kapcsolódó blogcikkeket a blog bejegyzéseim között:**

**ÖNBECSÜLÉS BLOG**

**- Töltsd le a témához illeszkedő önismereti naplót, és kezd el tudatosan végigkísérni a saját élepszakaszodat!**

**- Foglalj időpontot egy konzultációra velem és tudd meg, hogyan lehet ez az időszak a legnagyobb áttörésed kezdete.**