

1. oblasť problémov: Slabý manažment času, plánovanie a cieľavedomosť	N I K D Y	Z R I E D K A V O	N I E K E D Y	Č A S T O	S T Á L E
Prokrastinujem alebo odkladám veci na poslednú minútu.					
Mám zlý odhad času.					
Mrhám svojim časom alebo si ho neviem manažovať.					
Nie som pripravený/á na prácu alebo pracovné úlohy.					
Nestíham pracovné alebo projektové termíny.					
Mám problémy s plánovaním vopred alebo prípravami na nadchádzajúce udalosti.					
Zabúdam na svoje povinnosti.					
Mám problémy spíňať mnou stanovené ciele.					
Meškám na dohodnuté stretnutia.					
Mám problémy so zapamätávaním si vecí, ktoré som chcel alebo mal urobiť					
Mám problémy s udržať v hlave zmysel alebo cieľ mojej aktuálnej činnosti					
Mám problémy s udržaním prehľadu medzi viacerými súčasne prebiehajúcimi aktivitami					
Mám problém s dokončovaním úloh alebo projektov pokiaľ nemám pevne stanovený deadline					
Mám problémy s odhadovaním času pri plnení úloh alebo presune niekam					
Mám problém sa "nakopnúť" do práce					
Mám problém s udržiavaním pracovnej motivácie a dokončovaním práce					
Neviem sa motivovať k príprave na nadchádzajúce udalosti napriem tomu, že by som mal					
Mám problém s dokončením jednej práce pred začatím inej činnosti					
Mám problém s plnením vlastných pracovných plánov					
Mám problémy s dodržiavaním záväzkov a sľubov					
Chýba mi sebadisciplína					
Mám problémy s utriedením pracovných povinností a prioritizáciou					
Mám problémy s platobnou disciplínou a manažmentom vlastných financií					
POČET ODPOVEDÍ					

2. oblasť problémov: Slabá sebaorganizácia, riešenie problémov a pracovná pamäť	N I K D Y	Z R I E D K A V O	N I E K E D Y	Č A S T O	S T Á L E
Problémy s mentálnymi matematickými operáciami					
Problémy s rozпамätávaním toho, čo som čítal/a alebo počul/a					
Problémy s organizáciou vlastných myšlienok alebo s premyšľaním "čistou hlavou"					
Zabúdam na pointu môjho rozprávania					
Nedokážem nasledovať komplikované inštrukcie a postupy					
Nemám rád/a pracovné alebo školské aktivity, kde musím vynakladať sústavné mentálne úsilie					
Problémy s organizáciou vlastných myšlienok v hlave					
Problémy s formuláciou toho, čo chcem povedať					
Zdá sa, že neviem vymyslieť toľko riešení ako ostatní					
Častokrát neviem nájsť správne slová, keď chcem niečo vysvetliť ostatným					
Problém spísať svoje nápady a myšlienky tak rýchlo, ako ostatný					
Mám pocit, že neviem vymyslieť toľko nových nápadov ako ostatní					
Zdá sa mi, že pri plnení úloh neviem nájsť toľko nových ciest, ako riešiť problém, ako ostatní					
Väčšie problémy s učením nových aktivít než ostatní					
Problémy s vysvetľovaním myšlienok v ich správnom poradí					
Zdá sa mi, že neviem "prejsť priamo k veci" tak rýchlo, ako ostatní					
Problémy s robením vecí/úkonov/úloh v ich správnom poradí					
Nemotorný - menej bohybovo obratný než ostatní					
Pomalšie reagujem na neočakávané udalosti					
Zdá sa, že si nviem spomenúť na miesta a udalosti tak dobre, ako ostatní					
Problémy s rozhodovaním a premýšľaním "za pochodu" alebo reagovaním na neočakávané udalosti tak dobre, ako ostatní					
Počet odpovedí					

3. oblasť problémov: Slabá sebadisciplína, sebakontrola	N I K D Y	Z R I E D K A V O	N I E K E D Y	Č A S T O	S T Á L E
Mám problémy s trpezlivosťou, s čakaním v radoch, a pod.					
Robím impulzívne rozhodnutia					
Problémy so sebakontrolou impulzívnych reakcií na podnety, situácie a podobne					
Problémy so zastavením činnosti alebo správania v správnej chvíli					
Problémy zmeniť správanie ak mi bola poskytnutá spätná väzba o nevhodnosti mŕjho správania					
Impulzívne komentovanie okolia a ostatnýc ľudí					
Náchylnosť robiť veci bez zvaženia ich následkov					
Mením plány na posledný chvíľu alebo na základe impulzu					
Neschopnosť zhodnotiť minulé skúsenosť alebo minulé následky pred reakciu na podnety					
Zdá sa, akoby som neuvažoval nad budúcnosťou tak, ako iní ľudia môjho veku					
Plne si neuvedomujem si čo hovorím alebo robím					
Problémy s objektívnym posúdením vecí, ktoré sa ma dotýkajú					
Ťažkosti s vnímaním vecí z prspektívy iných ľudí					
Náchylný/á k hnevliým reakciám a podráždenosti					
Náchylnosť k prehnaným emocionálnym reakciám					
Zdá sa, ako by som sa nestaral/a o budúcnosť tak, ako ostatní					
Nepremyslím si poriadne situáciu pred mojou reakciou					
Problémy s aplikáciou úsudnu v problémovej situácií pod stresom					
Problém so sledovaním pravidiel v premenlivých situáciách					
Málo flexibilný vo výbere vhodného správania v rôznych situáciách					
Náchylný k úrazom					
Náchylný na prekračovanie povolenej rýchlosti v aute					
Počet odpovedí					

4. oblasť problémov: Slabá sebamotivácia	N I K D Y	Z R I E D K A V O	N I E K E D Y	Č A S T O	S T Á L E
Náchylný na zľahčovanie svojej práce, hľadanie skratiek					
Preskakujem prácu alebo úlohy, ktoré sa mi zdajú nudné					
Mám problémy odmietnuť si rýchle aktuálne potešenie, alebo odložiť zábavnú/odmenovú aktivitu v prospech budúcich/ vzdialených cieľov/odmien					
Mám problém s detailami pri práci					
Nevkladám do práce toľko námahy, čo ostatní					
Druhí mi hovoria, že som lenivý alebo slabo motivovaný/ bez motivácie					
Musím sa spoliehať na ostatných pri dokončovaní mojej práce					
Problém s dokočovaním vecí, pokiaľ z nich neplynie okamžitá odmena					
Problémy odolať zábavnej činnosti v čase, keď mám pracovať					
Nekonzistentnosť kvality alebo kvantity výsledkov mojej práce					
Problémy a efektívnosťou práce pokiaľ nie som pod dohľadom alebo nedostávam časté pokyny					
V situáciách, v ktorých by som mal byť vážny, sa správam neprístojne, robím "opičky", vtipkujem					
Počet odpovedí					

5. oblasť problémov: slabá sebaaktivácia, koncentrácia,	N I K D Y	Z R I E D K A V O	N I E K E D Y	Č A S T O	S T Á L E
Lahko vyrúsiteľný irelevantnými myšlienkami, keď sa mám na niečo sústrediť					
Náchylný k dennému sneniu keď sa mám na niečo sústrediť					
Začnem s prácou predtým, ako si poriadne prečítam alebo vypočujem inštrukcie					
Ťažkosti s porozumením písanému textu - musím si opakovane čítať text pre pochopenie					
Lahko frustrovateľný					
Nedokážem vydržať/zotrvať pri veciach/činnostiach, ktoré ma nezaujímajú					
Problémy s udržaním pozornosti alebo bdlosti v nudných situáciách					
Lahko nadšený pre aktivity, ktoré sa okolo mňa dejú					
Ťažkosti s udržaním pozornosti pri čítaní, vyplňaní papierovej dokumentácie, školeniach alebo práci					
Lahko podlahnutelný nuda					
Počet odpovedí					