

نمره شادی شما چند است؟



جملات زیر را به دقت بخوانید و با توجه به اینکه تا چه اندازه احساسات شما را توصیف می کنند، به آنها نمره ای از صفر تا ۵ بدهید. قلم و کاغذی بردارید و پاسخ ها را در آن یادداشت کنید .

۱. ارتباط نزدیکم را با کسانی که دوستشان دارم حفظ می کنم.
۲. با اعضای خانواده ام به خوبی کنار می آیم.
۳. زندگی ام سرشار از عشق است.
۴. به کارگیری استعداد هایم کمک بزرگی به دیگران می کند.
۵. کارم را دوست دارم .
۶. در کارم به خوبی از استعدادهایم بهره می برم.
۷. حداقل سه دوست صمیمی دارم که منظم اوقاتم را با آنها سپری می کنم.
۸. دوست خوبی هستم.

۹. دیگران در صورت نیاز، از من درخواست کمک می کنند.
۱۰. از مهربان بودن با دیگران احساس رضایت عمیقی می کنم.
۱۱. قلباً ترجیح می دهم که در روابطم اعطاکننده محبت باشم تا گیرنده آن.
۱۲. به نیازها و احساسات دیگران بسیار حساسم.
۱۳. زندگی ام سرشار از فعالیت های برانگیزاننده است.
۱۴. چالش های هیجان انگیز را سرلوحه زندگی ام قرار می دهم.
۱۵. به فعالیت های متعددی علاقه دارم که می توانم به آنها بپردازم.
۱۶. از خودم خوب مراقبت می کنم.
۱۷. وقتی را برای استراحت و تفریح در زندگی ام در نظر می گیرم.
۱۸. تندرستم.
۱۹. به داشتن شخصیت جذاب و دلپذیر شهرت دارم.
۲۰. در هر موقعیتی، نیمه پر لیوان را می بینم.
۲۱. معتقدم همه چیز بالاخره درست می شود.
۲۲. در شرایط پر استرس عملکرد خوبی دارم.
۲۳. در اولویت بندی زمان و توان لازم برای انجام امور کفایت دارم.
۲۴. به سادگی می توانم تا تمام شدن کارها از تفریح خودداری کنم.
۲۵. در هر شرایطی و با هر موقعیتی، با آرامش برخورد می کنم.
۲۶. استرسی که تجربه می کنم در حدی است که زندگی ام را جالب کند.
۲۷. به ندرت تمام وقت خود را صرف انجام کار می کنم و زمانی را به خودم اختصاص می دهم.
۲۸. از زندگی ام رضایت دارم.
۲۹. شاد بودن را به همه چیز ترجیح می دهم.
۳۰. در مورد آینده ام خوشبین هستم.

نتیجه (جمع کل از ۱۵۰ نمره) :

پایین تر از ۸۰ : افرادی که نمره شان زیر ۸۰ است شادکام نیستند و نیاز به تغییر سبک زندگی دارند. غم و ناراحتی در زندگی این افراد از جمله هیجانات غالب است.

۸۰-۱۲۰: این افراد را نمی توان بسیار غمگین نامید. همان طور که نمی توان آنها را شاد توصیف کرد. اگر نمره شما در این حدود قرار دارد، به راهبردهای این شماره برای افزایش شادکامی توجه کنید و سعی کنید نگرش مثبت تری به زندگی داشته باشید.

بالتر از ۱۲۰: اگر نمره شما بالاتر از ۱۲۰ است، باید گفت که شما فردی شاد هستید و تلاش کنید نگرش ها و هیجانات مثبتتان را در همین سطح حفظ کنید.