

17 Soruda Mutluluk Testi

Aşağıdaki sorulara yanıtlarınızdan evet sayısı ne kadar çoksa mutlu olmanız o kadar kolay olacaktır. Bu test, belki de yeni bir bakış açısıyla daha mutlu olmanız için size yardımcı olacaktır.

- 1)Yeterince iyimser misiniz?
- 2)Hoşgörülü ve bağışlayıcı mısınız?
- 3)Küçük şeylerden keyif alır mısınız?
- 4)Sevmek ve sevilmek olarak, sevgiyi yeterince yaşıyor musunuz?
- 5)Sahip olduklarınıza şükreder misiniz?
- 6)Sık sık gülümser misiniz?
- 7)Spor yapar mısınız?
- 8)Yaptığınız işi severek yapıyor musunuz?
- 9)Hem kendi başarılarınızı hem başkalarının başarılarını takdir eder misiniz?
- 10)Karşınızdakini empatiyle dinler misiniz?
- 11)Başkalarına iyilik yapmayı sever misiniz?
- 12)Bir gün batımı, bir kır çiçeği veya bir menekşenin farkına varıp keyfini çıkartır mısınız?
- 13)Yaşadığınız anın genellikle farkında mısınız?
- 14)Yapacaklarınızı ertelemeden, yarına bırakmadan zamanında yapar mısınız?
- 15)Bir sorunla karşılaştığınızda panik yapmadan, kaygı duymadan çözüme odaklanır mısınız?
- 16)Sabahları uyandığınızda kendinize “Bugün ne yapacağım?” sorusuna yeterince yanıtınız var mı?
- 17)Sorunlarınızı paylaştığınız yakın dostlarınız var mı?