هل تشعرين بأنكِ شابة؟

الحفاظ على تفاؤلك وتمتّـُعك بشباب القلب، هو أفضل وسيلة لتجنّـُب أزمة منتصف العمر، القادرة على زعزعة كياننا إذا لم نكن مُحصّـَنين تجاهها. هل تـُريدين أن تعرفي ما إذا كنتِ في أمان؟ 1- تحتفلين دائماً بعيد ميلادك بفرح: نعم – لا 2- تـُزيلين بضع سنوات من عمرك حين يسألك الآخرين عنه: نعم – لا 3- هناك ملابس لا تتجرئين على ارتدائها: نعم – لا 4- ترين أن صديقاتك المقرّ َبات يتمتعن بمظهر أفضل منك: نعم – لا 5- تشعرين بأنكِ لم تعرفي كيف تستفيدين من السنوات الأخيرة التي مرت في حياتك: نعم – لا 6- تتمتعين بجسم سليم وتحبين شكلك: نعم – لا 7- أنتِ راضية عن حياتكِ كما هي بشكل عام: نعم – لا 8- تشعرين بالخوف حين ترين كيف يكبر أولادك بسرعة: نعم – لا 9- ترين أن زوجك يتمتع بالجاذبية نفسها التي كان عليها قبل 10 سنوات: نعم – لا 10-لم تعد تنتابك رغبة في التقدم على الصعيد المهني: نعم – لا 11-تواجهين صعوبة في التأقلم مع التكنولوجيات الحديثة: نعم – لا 12-أنتِ في تناغم مع عصرك ومع الموضة والعادات الاجتماعية: نعم – لا 13-يقلقك وضعك الصحي منذ بضع سنوات: نعم – لا 14-تشعرين أحياناً بالخوف من دون سبب واضح: نعم – لا 15-سواء احتفظت بذكريات جميلة عن الماضي أم لا، ما يهمك فعلياً هو الوقت الحاضر: نعم – لا جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 نعم 1 0 0 0 0 0 1 1 1 0 0 0 1 0 0 1 لا 0 1 1 1 1 0 0 1 0 1 1 0 1 1 0 نتائجك: مجموعك من 1 إلى 5 احذري، فإنت في عز الأزمة أو على وشك الاستسلام لها: استفيقي، أنت

تحكمين على وضعك الحالي بطريقة سلبية جدّاً. لقد حان الوقت للتغيير، لكي تتعلمي إسعاد نفسك ونسيان الخوف وتقدير كل ما هو إيجابي في حياتك، عندها فقط ستتمكنين من بدء مشاريع رائعة على أسس جديدة. مجموعك من 6 إلى 9 لا توجد أزمة في الأفق، وإنما بعض المخاوف والشكوك: يجب عليك إعادة النظر في بعض الأمور. هناك بالتأكيد بين أصدقائك من يجد أنّ السنوات لم تؤثر فيك. استقي الإلهام من هؤلاء، من مواقفهم وتفاؤلهم. ابذلي المزيد من الجهد، وتعلّمي كيفيّة التكيّفُ من أجل أن، تتمتعي بشباب ثانٍ وحقيقي. مجموعك من 10 إلى 15 أنتِ شابة.. من الداخل والخارج: الجميع يرون ذلك بغض النظر عن عمرك. مادمتِ لن تُغيّري شيئاً في حياتك الحاضرة، يمكنكَ الاستمرار في الاحتفال بأعياد ميلادك المقبلة، وأنتِ تشعرين بالفرح والرضا.