هل تُتقنين التحفيز الذاتي؟



أجيبي عن الأسئلة التالية بـ(نعم) أو (لا) ثمّ احصلي على النتائج:

1- لديك هدف كبير تسعين إلى تحقيقه.

2- تستمرّين في العمل حتى وإنْ لم يُعجبك.

3- مُنافِسك الوحيد هو نفسك.

4- لا تُقارنين نفسك بأي شخص آخر.

5- الخسارة من وجهة نظرك هي تجارب تضاف إلى رصيد خبراتك في الحياة.

6- النجاح لا نهاية له.

7- لا تستسلمين للمعيقات، وتحاولين جاهدة الخروج من مشكلتك.

8- تُفكّرين في الخطوة الثانية في أي عمل تقومين به قبل الانتهاء من الخطوة الأولى.

9- تتحرّرين من ماضيك بسهولة، ولا تعودين إلى التفكير فيه.

10- تُصمّمين خطة لأي عمل أنت مُقْدِمَة عليه.

11- ما يُميّزك عن الآخرين قوّة تركيزك.

12- رأيك في الحياة أنّها رحلة جميلة لابدّ أن تَحْييها بسعادة مهما كانت الظروف.

13- تقرئين في مجال تخصصك الكثير من الكتب.

14- تُفضّلين الكتب التي تُنمّي شخصيتك ومهاراتك.

15- تُكافئين نفسك عن أي إنجاز تنتهين منه على أكمل وجه.

16- تعتقدين أنّك ناجحة في عملك.

17- تنظرين إلى نصف الكوب الممتلئ ولا تعيرين انتباهك لما ليس في يديك.

18- لديك مجموعة من الكلمات الملهمة مُلصَقة على مكتبك أو ثلاجتك.

19- ألبومات صورك وأنت صغيرة تجعلك سعيدة حين تشاهدينها.

20- تنامين كلّ ليلة وأنت راضية عن يومك وكيف مضى.

- نتائجك:

- عند حصولكِ على أكثر من 10 (نعم):

أنتِ تملكين طاقة إيجابية عالية، تستطيعين من خلالها مواجهة أي مشكلة تُقابلك، وتقفين دوماً بصمود وتحدٍّ. لديك خطّة مُمَنهجة لأي عمل تقومين به. يُسعَد مَن هم حولك بطاقتك الإيجابية، فأنت مَن يُحفزهم على الإنجاز والعمل.

- عند حصولكِ على أكثر من 10 (لا):

أنت ممّن يقعون ضحية أي خسارة في الحياة، تبقين في حالة من القلق والخوف، ولا تستجيبين لمن حولك من الأصدقاء إذا وقعت في مشكلة، وأحياناً تنجرفين وراء أوّل رأي تسمعينه، من دون وعي أو تفكير. عليك بالتركيز على مهاراتك وشحذها لتخطي الصعاب.