

هل تستطيعين تحرير الإبداع داخلك؟



أجيبني عن الأسئلة التالية، ثم احصلي على النتيجة:

1- تشعرين دائماً بأنّ:

(أ) الظروف المحيطة تتحكّم في حياتي

(ب) أنّك تديرين حياتك كما تريد

(ج) لا فائدة من المحاولة

(د) تؤدّين ما عليك من دون تفكير

2- عندما تراودك أي فكرة:

(أ) لا تعرفين ماذا تفعلين

ب) تُدوِّينها لكي تستفيدي منها لاحقاً

ج) الأفكار كثيرة؛ لكن لا تعلمين أيها المهم

د) تذهب أفكارك أدراج الرياح

3- الظروف من حولك:

أ) ليست جيّدة

ب) إنّها كما تريد

ج) أحياناً تسيطرين عليها؛ ولكن في الأغلب تتحكم بك

د) لست مهتمة كيف تكون

4- العمل الذي تقومين به:

أ) لا تحبّين ما تقومين به

ب) تحبّين ما تعملين وتستمعين به

ج) يجب أن تعلمي، فأنت في حاجة إلى الأمان

د) تقومين بعملك فقط، ولا تفكرين كثيراً في هذا الأمر

5- تشعرين بأنّ ما تُقدِّمينه في الحياة:

أ) لا قيمة له

ب) أحياناً تكون أفعالك ذات قيمة، أحياناً لا

ج) أنت ملهمة ومؤثرة في مَنْ هم حولك

د) تقومين بما هو مفترض أن تقومي به من دون التفكير في قيمته

6- تنظرين إلى معظم يومك بشعور:

أ) تكملين عملك ولا تنظرين إلى شعورك كثيراً

ب) الحماسة والتألق

ج) تعتريك بعض الكآبة والفرح خلال يوم واحد

د) الفتور والملل

اجمعي نقاطك:

1

2

3

4

5

6

3

4

3

4

4

3

1

1

1

1

2

1

2

2

2

2

1

2

4

3

4

3

3

من 6 - 11:

أنت متميزة، تمارسين حياتك من دون شروط، تستخدمين مهاراتك ومرونتك في التأقلم مع ظروفك، تتقبلين الحقائق من دون إلقاء اللوم على الآخرين، شديدة الثقة بنفسك، تخلقين جواً جميلاً مع مَنْ حولك وتؤثرين فيهم.

من 11 - 14:

سلوكك ينزع إلى النواحي الروتينية، تفعلين ما هو مخطط لك من دون تفكير، ما يجعل حياتك تمشي على نمط واحد ولا تغيير فيه. ستشعرين بالملل وسيصبح يومك مثل أمسك. أنت عرضة للإحباط واليأس. انفتحي على عالم جديد، غيري من عاداتك اليومية.

من 15 - 19:

تستخدمين حدسك في أكثر أمورك، لا تخوضين مخاطر، لأنك تحسبين للشيء قبل الوقوع فيه، تستخدمين العقل والمنطق للحكم على ما تمرّين به من أحداث. تأخذين وقتاً أكثر من اللازم في صنع القرار. لا بأس بالتريث؛ لكن لا تجعله يفوّت عليك فرص ربما لا تتكرر.

من 26 - 32:

تعيشين حالة استسلام، تعطين المبررات والأسباب لعدم النجاح في الحياة، تعانيين حالة نكران الذات ولا تفكرين في التغيير، تتحكم فيك مجريات الأمور، لا تضعين حداً لكل السلبيات من حولك، أنت في خطر ولا بد من التغيير، استعيني بذی الاختصاص، فأنت حقاً في حاجة إلى مساعدة.