

Test: Optymistyczne czy pesymistyczne podejście do życia?

Jesteś optymistą czy pesymistą? Szklanka jest dla Ciebie zawsze do połowy pełna, czy może do połowy pusta? Każdego z nas cechuje jakieś nastawienie i styl wyjaśniania zdarzeń: jednych bardziej optymistyczny, innych bardziej pesymistyczny.

Zastanów się nad poniższymi zdaniem i zaznacz te, które pasują do Ciebie. Pamiętaj, że test ma wyłącznie charakter orientacyjny, nie jest narzędziem diagnostycznym o potwierdzonej rzetelności i trafności. Jego wynik nie zastępuje więc profesjonalnej diagnozy i spotkania ze specjalistą, a jest jedynie wskazówką, czy cechujesz się bardziej optymizmem, czy pesymizmem. Nie traktuj testu jak procesu diagnostycznego, a jedynie jako punkt wyjścia do późniejszej refleksji.

1. Uważam, że wiele rzeczy w życiu zależy ode mnie.
2. Nie mam tendencji do roznamietwania sytuacji.
3. Rzadko odczuwam niepokój.
4. Ogólnie jestem zadowolona/zadowolony ze swojego życia.
5. Wierzę, że los mi sprzyja.
6. Myślę, że mogę poradzić sobie z wieloma trudnościami.
7. Świat jest raczej przyjaznym miejscem.
8. Kiedy się budzę, mam poczucie, że to będzie dobry dzień.
9. Pozytywnie patrzę w przyszłość.
10. Dostrzegam, że sukcesy, które osiągam, są wynikiem mojej pracy i moich umiejętności.
11. Kiedy coś mi się nie udaje, szukam przyczyn w okolicznościach, np. spóźnionym autobusie.
12. Jestem przekonany, że mogę być skuteczna/skuteczny w tym, co robię.
13. Zazwyczaj nie rozważam, co może pójść źle w jakiejś sytuacji.
14. Nie zamartwiam się tym, że nie uda mi się zrealizować celów.

Jeśli zaznaczyłeś większość zdań, to prawdopodobnie cechuje Cię optymistyczne podejście do świata i optymistyczny styl wyjaśniania zdarzeń. Optymizm nie zawsze jest jednak

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**