إكتشفي لياقتك الذهنية

لكل منا تركيبة عاطفية مميزة من المشاعر والمواقف والتصرفات التي تجعل منه شخصاً مميزاً، وأنتِ تملكين السيطرة على العناصر التي تكوّن شخصيتكِ. فيما يلي اختبار أولي يساعدكِ على اكتشاف العديد من الأمور الهامة المتعلقة باللياقة الذهنية أو العاطفية. ضعي دائرة حول الإجابة التي تمثل أفضل وصف لشخصيتكِ. كوني صادقةً قدر المستطاع. يتفقن صديقاتي على أنني: صحيح أم خطأ 1- متشائمة أساساً. 2- أتمنى باستمرار – أن أكون شخصاً آخر أو أن أتحلى بصفات شخصية أخرى. 3- أجد نفسي – باستمرار – غاضبةً من كل الناس. 4- أميل إلى إلقاء اللوم على الآخرين عندما تواجهني أيّة مشكلة. 5- أحياناً أشعر بالذنب تجاه الآخرين عندما يواجهون المشاكل. 6- أجد صعوبة في تشجيع ودعم نجاح الآخرين. 7- أجد صعوبة في تقبل التشجيع والدعم من قِبَل عائلتي وأصدقائي. 8- لا أحظى بصحبة عدد كبير من الأصدقاء. 9- أشعر – دائماً – بالقلق تجاه الأشياء التي لا أستطيع تغييرها. 10- أشعر بالخوف من أشياء لا يبدو أنّ الآخرين قلقون بشأنها.

إذا كانت إجابتكِ بـ"صحيح" على خمس إفادات أو أكثر، فقد حان الوقت كي تراجعي أسلوب حياتكِ.

المصدر: كتاب إدارة الأزمات والضغوط