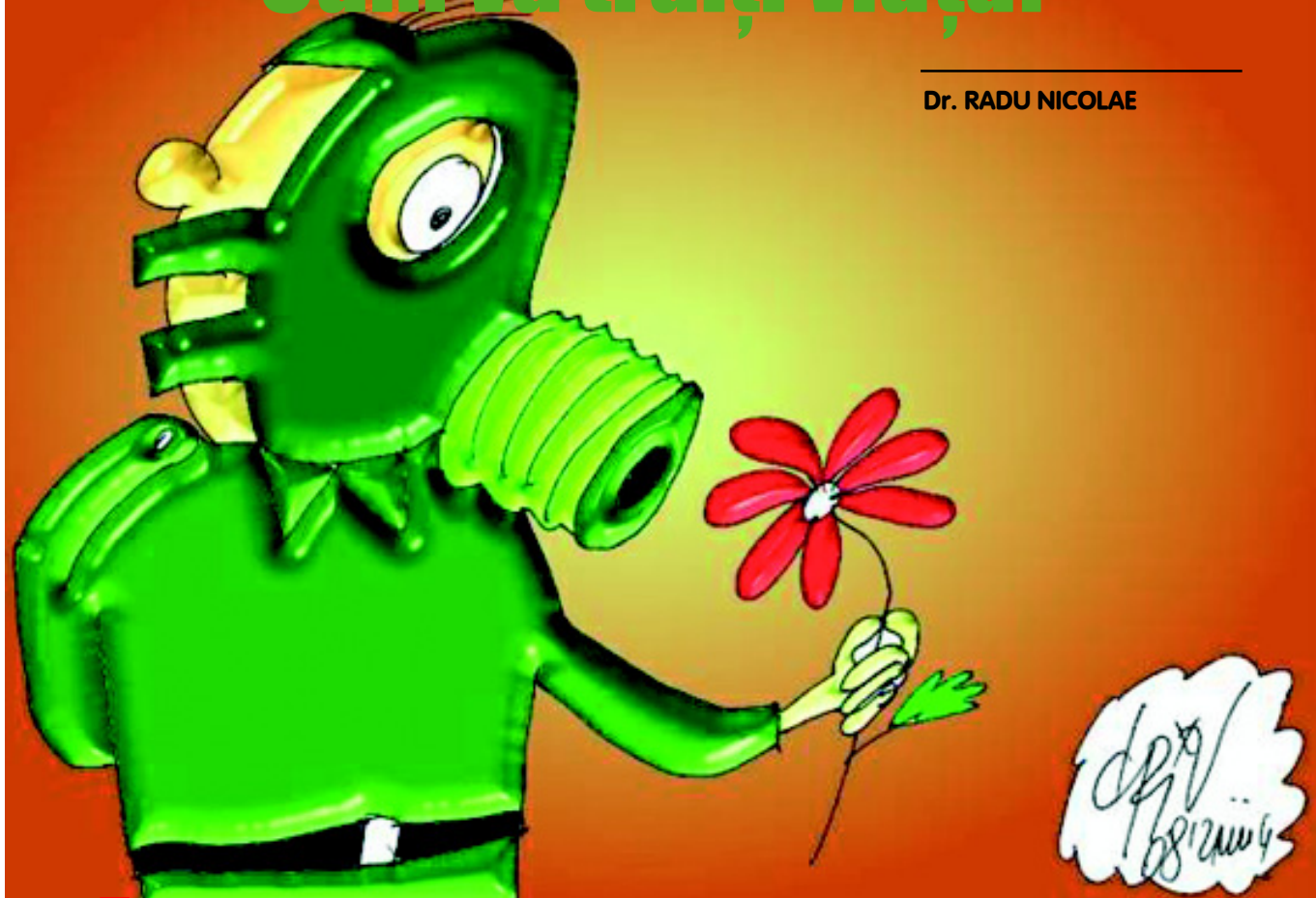


Cum vă trăiți viața?

Dr. RADU NICOLAE



Atunci când ne confruntăm cu dificultățile vieții, ne străduim să găsim calea cea mai bună de depășire a lor. Viața nu este deloc ușoară, mai ales dacă încercăm să ne comportăm cu respect față de oameni, să manifestăm înțelegere, să ne desfășurăm activitatea, acasă sau la serviciu, cu simț de răspundere. Timpul trece mai repede decât ne-am dori și când ne gândim la curgerea lui implacabilă am vrea ca anii pe care i-am lăsat în urmă să fi fost trăiți cu voluptate. Cu toții năzuim să fim puternici, bogați, iubiți și celebri și ne frământăm, în funcție de personalitatea și dorințele noastre, să ne plasăm pe o traiectorie cât mai meritorie în viață. Testul pe care vi-l propunem în continuare nu este o

provocare, ci doar o invitație la autocunoaștere. „Fii mulțumit – spunea H. Miller – și acceptă ceea ce este. Găsește-ți fericirea și independența față de dorință. Dacă nu vrei nimic, atunci ai totul. Dacă ai totul, atunci ești fericit !” Curajul dumneavoastră de a înfrunța provocările vieții, specificul ambițiilor dumneavoastră, independența sau sensibilitatea care vă caracterizează pot fi descifrate, dacă acceptați să vă puneți în situațiile propuse în testul nostru. Marcați cu „X” una din cele trei variante pe care le aveți la dispoziție: „Nu”, „Uneori” sau „Da”. **Nu uitați!** Pentru ca testul să fie eficient, trebuie să fiți cât mai sinceri.

Nr. crt.	Enunț	Nu	Uneori	Da
1.	Nu-mi place întunericul.			
2.	Mă simt sub „presiune”.			
3.	Cred în viața de apoi.			
4.	Nu mă hotărâsc ușor.			
5.	Ascund un complex de inferioritate.			
6.	Îmi place teatrul.			
7.	Am o imaginație bogată.			
8.	Îmi place să fiu în centrul atenției.			
9.	Cred că norocul fuge de mine.			
10.	Nu-mi place critica.			
11.	Sunt o fire mai sensibilă.			
12.	Am tendința să despici firul în patru.			
13.	Sunt destul de posesiv (gelos).			
14.	Cred în leacurile băbești.			
15.	O piesă de teatru bună mă face să plâng.			
16.	Mi se spune că mă las ușor influențat.			
17.	Visez la zile mai bune.			
18.	Pentru a evita un conflict, prefer să cedez eu.			
19.	Este important să știu ce se gândește despre mine.			
20.	Dacă am greșit un lucru, mă frământ până și noaptea.			

Pentru stabilirea profilului psihologic în care vă încadrați, acordați cinci puncte pentru fiecare răspuns **Da**, patru puncte pentru fiecare răspuns **Uneori** și nici un punct pentru răspunsurile **Nu**, după care faceți suma punctelor obținute.

● **Dacă scorul înregistrat este cuprins între 100 și 60 de puncte**, se poate spune despre dumneavoastră că nu aveți o viață foarte ușoară. O mulțime de probleme vă frământă în fiecare zi și vă consumați destul de mult chiar și pentru lucruri lipsite de importanță. Îngăduitor cu alții, dar atent cu propria persoană, nu vă iertați ușor micile greșeli și slăbiciuni. Altruist, vă caracterizați dorința de a-i ajuta pe cei care întâmpină necazuri chiar trecând peste nevoile dumneavoastră.

Sensibil prin fire, cu nevoie de comunicare mare, vă place să fiți perceput ca o persoană importantă. De regulă, eșecurile

și criticile vă determină să vă izolați de ceilalți oameni. Imaginativ, găsiți explicație pentru orice lucru și în situațiile care vă pun în dificultate aveți tendința să despicați firul în patru. Cinstit, cu respect pentru normele morale, vă este teamă să nu greșiți în viață. Aveți tendința de a vedea lucruri pe care alții nu le văd. Este important să acordați mai mare atenție la ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră. Încercați să nu vă lăsați ușor influențat de „prieteni” dumneavoastră. Nu toți cei ce vă înconjoară sunt atât de sinceri pe cât vor să pară. Viața dumneavoastră ar fi mai frumoasă dacă ați lua mai puțin în tragic evenimentele negative și problemele care vă apar în cale.

● **Dacă scorul obținut se situează între 60 și 30 de puncte**, sunteți o persoană care doarme, de regulă, liniștită. Frământările vă încearcă și pe dumneavoastră,

dar reușiți să vă detașați destul de ușor de ele și să vă vedeți de treburi. Ușor inhibat, evitați disputele, căutând să vă faceți simțită prezența cât mai puțin. Grija pentru ziua de mâine reprezintă o preocupare importantă pentru dumneavoastră.

Atent la nevoile celor ce întâmpină dificultăți, manifestați înțelegere și săriți cu ușurință în ajutor. Adaptabil la efort, răspundeți eficient solicitărilor. Aveți tendința să interiorizați evenimentele neplăcute și considerați că meritați mai mult de la viață. Încercați să rămâneți constant în activitate, reevaluați-vă prioritățile și acordați-vă o binemeritată perioadă de odihnă. Cu siguranță, viața vi se va părea mult mai ușoară.

● **Dacă scorul înregistrat este mai mic de 30 de puncte**, se poate spune despre dumneavoastră că aveți un profil de luptător. Realist, cu simț practic, credeți numai ceea ce vedeți. Spontan, deschis față de cei din jur, acționați eficient chiar și în condiții de efort maxim. Încrăzător în propriile forțe, ușor dominant în relațiile cu cei din jur, există posibilitatea să atrageți unele invidii. Unii vă pot aprecia drept insensibil.

Fire activă, sunteți adeptul lucrurilor spuse franc, în față. Respingeți fățărnicia, dar mai ales urăți minciuna. Încercați să fiți mai îngăduitor cu cei mai puțin capabili. Conștient de propria valoare, nu vă lăsați ușor influențat de ce se spune despre dumneavoastră. În tot ceea ce realizați, vă interesează finalitatea și mai puțin modul prin care o atingeți. După o zi încărcată de muncă, știți să vă relaxați și să lăsați de o parte problemele care vă stau pe cap. ■