

КОЛКО БЛАГОДАРЕН СИ? ПРОВЕРИ СВОЯ КОЕФИЦИЕНТ НА БЛАГОДАРНОСТ¹

ОТБЕЛЕЖИ: 1 = силно несъгласен; 2 = несъгласен; 3 = слабо несъгласен; 4 = неутрално;
5 = слабо съгласен 6 = съгласен 7 = силно съгласен

- ___ 1. Имам толкова много неща в живота, за които съм благодарен.
- ___ 2. Ако трябва да изброя всичко, за което се чувствам благодарен, ще се получи много дълъг списък.
- ___ 3. Когато гледам на света, не виждам много неща, за които да съм благодарен.
- ___ 4. Благодарен съм на широк (и разнообразен) кръг от хора.
- ___ 5. Колкото повече раста (остарявам), толкова повече ставам способен да оценявам хората, събитията и ситуацията, които са били част от историята на моя живот.
- ___ 6. Много време е необходимо да мине преди да се почувствам благодарен за нещо или някого.
- ___ 7. Много богато благословен съм в живота си.
- ___ 8. Честно казано, страшно много е необходимо да бъде направено, за да може човек като мен да се почувства благодарен.
- ___ 9. Имам чудесно чувство на благодарност за живота сам по себе си.
- ___ 10. Често разсъждавам за това колко лесен е живота ми заради усилията на другите.

ИЗЧИСЛИ СВОЯ РЕЗУЛТАТ:

1. Събери стойностите на точки 1, 2, 4, 5, 7, 9 и 10.
2. Обърни стойностите на точки 3, 6 и 8. Това означава, че ако имаш 7, обърни го на 1, 6 – на 2, 5 – на 3, 4 – на 4, 3 – на 5, 2 – на 6, 1 – на 7.
3. Прибави сбора от обърнатите стойности на точки 3, 6, 8 към 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10. Това е твоят коефициент на благодарност. Той трябва да е между 10 и 70.

КАК ДА ИНТЕРПРЕТИРАШ РЕЗУЛТАТА СИ?

65-70: Изключително висока благодарност. Хората, които имат този резултат имат способността да виждат живота като дар. За теб благодарността е начин на живот.

59-64: Много висока благодарност. Животът ти съдържа чести изрази на благодарност и си способен с готовност да оцениш как другите ти помагат. Следващите 42 дни можеш да продължиш да откриваш и усилваш благодарността си във всяка област от живота ти.

53-58: Висока благодарност. Ти си над средното по отношение на благодарността и намиращ за относително лесно да отделяш време да размишляваш за благословенията си. Може би ще откриеш още повече възможност да се наслаждаваш през следващите 42 дни.

46-52: Средна благодарност. За теб е лесно да си благодарен, когато нещата вървят добре в живота ти, но може би е трудно да поддържаш благодарствена нагласа в по-трудни времена. Ще откриеш стойността на водене на дневник за благодарности и на другите дейности през следващите 42 дни.

40-45: Под средна благодарност: За теб е предизвикателно да открие основания за благодарности в живота ти. Животът е повече товар, отколкото дар. Възможно е да преминаваш през труден период. Но ако не е така, воденето на дневник през следващите 42 дни ще промени начина, по който гледаш на живота.

¹ Тестът е от Robert A. Emmons, Gratitude works.