

Тест за откриване на късмета и радостта в живота

Открий какво ти носи щастие - работа,
любов, движение или творчество!



Инструкция: Отговорете честно на въпросите, като се съсредоточите върху това, което чувствате в момента.

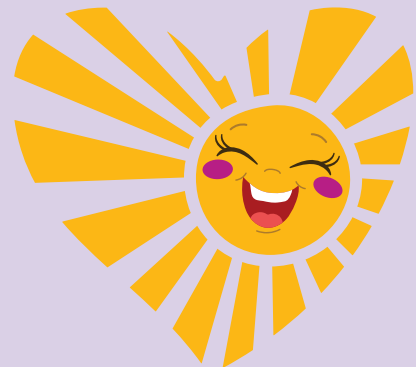
1. Кои дейности ви носят най-голямо удовлетворение?
 - а) Работа/кариера
 - б) Семейство и приятели
 - в) Хоби и творческа дейност
 - г) Спорт и движение
2. Кои моменти в ежедневието ви правят най-щастливи?
 - а) Когато постигна успех в задачите си
 - б) Когато прекарвам време с любимите си хора
 - в) Когато създавам нещо ново
 - г) Когато се чувствам здрав и енергичен
3. Как реагирате на предизвикателствата?
 - а) Търся начин да ги преодоляя
 - б) Търся подкрепа от близките си
 - в) Опитвам нови подходи и идеи
 - г) Взимам си почивка и се зареждам

4. Кое описание най-добре ви пасва?

- а) Аз съм човек на действие и резултати
- б) Аз съм човек на връзките и емоциите
- в) Аз съм човек на идеите и въображението
- г) Аз съм човек на баланса и хармонията

5. Кои ваши качества ви помагат най-много в живота?
(отбележете до 3)

- – Търпение
- – Креативност
- – Отговорност
- – Оптимизъм
- – Аналитично мислене
- – Емпатия
- – Смелост



6. Кое ви вдъхновява най-силно?

- а) Истории за успех и постижения
- б) Истории за приятелство и подкрепа
- в) Нови идеи и открития
- г) Природата и спокойствието

7. Къде обикновено намирате енергия и сила?

- а) В постиженията си
- б) В близките си хора
- в) В творчеството и учението
- г) В природата и движението

8. Какво бихте искали да промените в живота си, за да се чувствате по-щастливи?

9. Какво за вас означава „късмет“?

10. Какво ви кара да се усмихвате най-често?

Интерпретация (примерна):

Ако отговорите са предимно от колона а) – вашият късмет и радост идват от успехи и постижения. Фокусирайте се върху развитие на умения и професионални цели.

Колона б) – радостта идва от взаимоотношения и подкрепа. Инвестирайте време в близките и социалните контакти.

Колона в) – творчеството и новите идеи са вашият двигател. Открийте начини да изразявате себе си и да учите.

Колона г) – хармонията и баланса в живота са важни. Търсете спокойствие, здраве и вътрешна стабилност.

Подробна интерпретация на резултатите от теста

Затворени въпроси (1–7)

При анализа на отговорите отбележи коя буква се повтаря най-често:

Преобладават отговори "а":

Тип: Целеустремен и ориентиран към резултати

- Основни ценности: развитие, признание, независимост.
- Радост идва от: постижения, нови проекти, изпълнени цели.
- Потенциален късмет: в кариера, лични инициативи, лидерски роли.
- Препоръка: Определи следваща ясна цел и конкретни стъпки. Създавай си предизвикателства – те те зареждат.

Преобладават отговори "б":

Тип: Социално ориентиран и емоционално свързан

- Основни ценности: обич, доверие, принадлежност.
- Радост идва от: близки хора, стабилни взаимоотношения.
- Потенциален късмет: в сфери, свързани с грижа, комуникация, партньорство.
- Препоръка: Инвестирай в качествени връзки, създавай среда с доверие и откритост. Грижи се за себе си, както за другите.

Преобладават отговори "в":

Тип: Креативен и търсещ смисъл

- Основни ценности: въображение, свобода, изразяване.
- Радост идва от: създаване, учене, оригиналност.
- Потенциален късмет: в изкуство, образование, писане, иновации.
- Препоръка: Позволи си да експериментираш. Води си дневник с идеи. Намери място, където да изразиш себе си без страх.

Преобладават отговори "г":

Тип: Интроспективен и търсещ баланс

- Основни ценности: спокойствие, природа, вътрешен мир.
- Радост идва от: тишина, движение, свързаност с тялото и средата.
- Потенциален късмет: в сфери като здраве, терапия, природни науки, устойчив начин на живот.
- Препоръка: Практикувай съзнателност (mindfulness), създай си здравословна рутина. Движението и природата ти дават сили.

Оценка на въпрос 5 (качества)

Направи анализ кои 3 качества участникът е избрал – те са неговите „лични ресурси“.

- Например: ако са „Емпатия, Търпение, Смелост“ → идеален за работа с хора, посредничество, изслушване.
- „Креативност, Оптимизъм, Аналитично мислене“ → насочен към иновации и решаване на проблеми.

Можеш да предложиш упражнение:

"Как мога да използвам тези 3 качества тази седмица?"

Отворени въпроси (8–10) – как се анализират:

8. *Какво бихте искали да промените в живота си?*

- Този въпрос разкрива потенциална посока за развитие.
 - Ако отговорът е свързан с външни обстоятелства – човек усеща липса на контрол.
 - Ако е насочен към вътрешна промяна – човек е готов да действа.
- ➔ Препоръка: Задай последващ въпрос: „Какво би било първата малка стъпка към това?“

9. *Какво за вас означава „късмет“?*

- Показва вярванията на човека – дали възприема късмета като нещо случайно или като резултат от действия.
- Ако вижда късмета като „шанс“ – добре е да се засили усещането за лична отговорност.
- Ако го дефинира чрез „възможности, които съм създал“ – показва висока вътрешна мотивация.

10. *Какво ви кара да се усмихвате най-често?*

- Отговорът тук е източник на ежедневна радост.
- Това е и ключ към „програмата за щастие“ – с какво да се обгражда човекът по-често.

Заключение (по избор – за атестация или консултация):

- **Вашият преобладаващ стил на радост и късмет е:** (а, б, в или г)
- **Вашите вътрешни ресурси:** (качествата от въпрос 5)
- **Най-силно вдъхновение/енергия черпите от:** (отговорите на въпроси 6 и 7)
- **Следваща малка крачка:** (отвори отговор 8 и оформи конкретно действие)

