Petits test, fort intéressant…à vous de jouer !

Transcrit par Louis-B. Plourde

«Je me sens bien, je savoure le plaisir au quotidien…»

VEUILLEZ INDIQUER SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 5 DANS QUELLE MESURE LES ÉNONCÉS SUIVANTS VOUS REPRÉSENTE

(1) JAMAIS (2) RAREMENT (3) QUELQUEFOIS (4) FRÉQUEMMENT (5) TRÈS SOUVENT

1. Je me sens en sécurité au plan financier……..…...
2. Je me sens entouré d'amis……
3. Je me remets facilement des difficultés de la vie……..
4. Je suis optimiste…….
5. J'ai du plaisir à travailler……
6. J'ose aller vers les personnes qui m'intéressent……..
7. Je vois l'aspect positif des événement……..
8. Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis……..…...
9. Je trouve que les journée passent vite……..
10. J'ai une vie sexuelle satisfaisante……..
11. Je sens que je maîtrise la vie……
12. Je prends sois de mon apparence……..…
13. Je me valorise au travail……..
14. Je sens qu'on m'aime……..
15. Je ris et je m'amuse beaucoup……..…...
16. Je trouve la vie intéressante……..…...
17. Je trouve que mon travail me convient……..…
18. Je ressens de la sécurité……..…
19. J'ai de l'énergie et je fais confiance à la vie……..…
20. Je suis patient envers les personnes et les événements de la vie……

TRANSCRIVEZ VOS RÉPONSES POUR CHACUN DES ÉNONCÉS. FAITES LE TOTAL ET MULTIPLIEZ-LE PAR (4)

Plaisir sur le plan professionnel	Plaisir sur le plan affectif	Plaisir relié à la philosophie de vie	Plaisir relié à l'amour de soi et de la vie
1-	2-	3-	4-
5-	6-	7-	8-
9-	10-	11-	12-
13-	14-	15-	16-
17-	18-	19-	20-
TOTAL : X 4 =	**TOTAL : X 4 =**	**TOTAL : X 4 =**	**TOTAL : X 4 =**

REPORTEZ VOS POURCENTAGES SUR LE GRAPHIQUE EN CONTREBAS. VOUS POUVEZ MAINTENANT VISUALISER VOTRE DEGRÉ DE PLAISIR EN GÉNÉRAL. QUE POUVEZ-VOUS FAIRE MAINTENANT POUR AMÉLIORER LES ASPECTS LES PLUS FAIBLES

-	100	-	100	-	100	-	100
-	80	-	80	-	80	-	80
-	60	-	60	-	60	-	60
-	40	-	40	-	40	-	40
-	20	-	20	-	20	-	20
Plaisir sur le plan professionnel		Plaisir sur le plan affectif		Plaisir relié à la philosophie de vie		Plaisir relié à l'amour de soi et de la vie	