

Cum îți privești viața

Există două feluri de a privi propria viață: putem avea impresia că ne-o controlăm sau putem crede ca alții ne-o controlează. Abordarea propriei vieți influențează în mare măsură cum ne privim pe noi înșine. Următorul chestionar vă va ajuta să înțelegeți cum priviți controlul asupra propriei vieți. Acordați fiecărei afirmații valoarea A (adevărat) sau F (fals) în funcție de ce vi se potrivește mai bine:

Cum îți privești viața - chestionar		
Perspectiva asupra vieții	Răspuns	Scor
1. Alte persoane îmi controlează viața		
2. Sunt responsabil pentru succesul meu		
3. Reușita în viață ține de noroc		
4. Când lucrurile merg rău de obicei se datorează unor factori pe care nu îi pot controla		
5. Ultima dată când am avut succes am știut că acesta s-a datorat eforturilor mele		
6. Ultima dată când am eșuat am știut că a fost din cauza faptului că nu am fost destul de bun să duc treaba la bun sfârșit		
7. Cei mai mulți oameni care au succes s-au născut așa		
8. Mi se pare că cele mai multe lucruri sunt în afara controlului meu		
9. Când eșuez, de obicei este din cauza altcuiva		
10. Când reușesc, de obicei este din cauza altcuiva		
Scor total		

Propoziția 1 - T=0, F=1 Propoziția 4 - T=0, F=1 Propoziția 7 - T=0, F=1 Propoziția 10 - T=0, F=1

Propoziția 2- T=1, F=0 Propoziția 5 - T=1, F=0 Propoziția 8 - T=0, F=1

Propoziția 3- T=0, F=1 Propoziția 6 - T=0, F=1 Propoziția 9 - T=0, F=1

Interpretare:

0-3 - **În afara controlului meu** - Nu sunt responsabil pentru succesele și eșecurile mele. Trebuie să lucrez la felul în care mă văd.

4-6 - **Uneori am control** - Uneori sunt responsabil pentru succesele și eșecurile mele. Imaginea mea despre sine poate fi îmbunătățită.

7-10 - **Am controlul** - Sunt responsabil pentru succesele mele. Am încredere în mine și am o bună imagine despre propria persoană.

Adaptat după: Job Savvy - How to be a succes to work

de La Verne Ludden