

Тест: чи умієте ви бути щасливим?

Уважно подивіться на малюнок? Що тут зображено? Не придивляйтеся до деталей, окиньте зображення загальним поглядом. Не дивіться на зображення довго, **2-3 секунд достатньо**, щоб визначити, що ви побачили першим



Інтерпретація ТЕСТУ внизу Язики полум'я

Якщо першим ви побачили на малюнку вогонь, це говорить про ваш бурхливий і вибуховий характер. Швидше за все, за темпераментом ви холерик і схильні до різких перепадів настрою. Ви можете радіти дрібницям і захоплюватися простими і звичайними речами. Але в той же час будь-яка дрібна неприємність здатна засмутити вас до глибини душі і вивести з рівноваги. Ваше внутрішнє відчуття щастя надто залежить від зовнішніх факторів, і тому зазвичай буває дуже хитким та нестабільним.

Швидше за все, вам не вистачає впевненості у собі та у власних силах (хоча на перший погляд ви створюєте враження дуже цілісної та рішучої людини). Щоб виправити ситуацію, постарайтеся частіше прислухатися до себе та рідше звертати увагу на зауваження сторонніх. Дозвольте собі бути не такою, як від вас очікують інші. Дуже корисна тактика «квітки під ковпаком». Якщо відчуваєте, що вас ранять або кривдять, або події виходять з-під вашого контролю, уявіть, що ваша внутрішня гармонія – це троянда під захистом скляного ковпака, якому ні по чім неприємності.

Танцюючі люди

Якщо вам кинулися в очі люди, що танцювали в колі, це говорить про ваше позитивне мислення. За складом темпераменту ви сангвінік (рідше флегматик): у вашому характері домінує спокій, врівноваженість та впевненість у власних силах. Ви знаєте, що ваше щастя залежить тільки від вас, і тому намагаєтеся не розпорошувати свої цінні внутрішні ресурси. Неприємності приймаєте легко, і ставитеся до них як до життєвих уроків, які дають можливість зробити себе кращою.

Ви з тих людей, яких називають оптимістами, і це справді так: ваш настрій стабільний, а склянка завжди наполовину повна. Саме це допомагає вам бути щасливою. Не втрачайте свого позитивного настрою, а щоб досягти ще більшої внутрішньої гармонії, частіше практикуйте тактику «подяки». Для цього візьміть за звичку перед сном називати три події, за які ви вдячні дню, що минає. Це навчить вас зрушувати увагу з негативних подій.

Квітка

Якщо першою на картинці ви побачили червону квітку, це говорить про вашу тонку душевну організацію. Ви чутлива та емоційно тендітна людина, яка прямо «налаштована» на сприйняття негативу. За темпераментом ви, швидше за все, меланхолік (рідше холерик), тому дуже гостро переживаєте неприємності. При цьому намагаєтеся приховати свої хвилювання від сторонніх очей – тому часто навіть близькі люди не здогадуються про те, що вас щось поранило.

Зі щастям у вас складні стосунки: часто ви боїтеся дозволити собі бути щасливим. Як тільки всередині вас зароджуються перші проблески щастя, вас тут же огортає ціла купа сумнівів. Ви думаєте про те, що воно швидкоплинне і швидко закінчиться, що потім ви станете ще нещаснішими, а то й зовсім – що ви його не заслужили і не гідні відчувати це почуття. Щоб виправити ситуацію, вам потрібно навчитися бачити добре навколо вас і найголовніше – дати йому місце у вашому житті. Добре допомагає тактика «на щастя – на нещастя»: візьміть будь-яку подію і намагайтеся поперемінно шукати в ній плюси та мінуси.