

Тест удовлетворенности жизнью или «Чего не хватает для счастья?»

Области	Согласны ли Вы с утверждениями?	Согласен	Не согласен
Окружение	1. Мне нравится страна, в которой я живу и работаю	+1	
	2. Мне хотелось бы больше радоваться жизни		+1
	3. Мне хотелось бы побывать в экзотических странах	+1	
	4. Мои отношения с близкими людьми не такие, какими бы мне хотелось их видеть		+1
	5. Многие люди, с которыми я общаюсь, отнимают у меня силы		+1
	6. Мне нравится все, что я вижу и слышу каждый день	+1	
Поведение	7. Когда мне не везет, я вспоминаю счастливые моменты своей жизни	+1	
	8. У меня есть время заниматься тем, что приносит мне удовольствие	+1	
	9. То, что я ежедневно делаю дома и на работе, иногда угнетает меня		+1
	10. Мне нравится, как устроена моя жизнь	+1	
	11. Думаю, я мог бы лучше заботиться о себе		+1
	12. Я доброжелателен по отношению к себе и окружающим	+1	
Умения и способности	13. Мне кажется, не все мои таланты раскрыты		+1
	14. Мне нравится учиться чему-то новому	+1	
	15. Я уверен, что постоянно совершенствуюсь	+1	
	16. Временами мне трудно меняться		+1
	17. Я склонен думать, что мог бы добиться большего во многих областях жизни		+1
	18. Я пользуюсь воображением и разумом для самосовершенствования	+1	
Ценности и убеждения	19. Иногда по утрам мне трудно заставить себя встать с постели		+1
	20. Я уверен, что жизнь будет такой, какой я захочу ее видеть	+1	
	21. Я ценю людей, с которыми меня сводит жизнь	+1	
	22. Я знаю, что действительно важно для меня	+1	
	23. Я часто принимаю все хорошее в моей жизни как должное		+1
	24. Я уверен, что справлюсь с любыми превратностями судьбы	+1	
Самоопределение	25. Я горжусь своим происхождением	+1	
	26. Иногда я задумываюсь, действительно ли моя жизнь что-то значит		+1
	27. Временами я не знаю, кто я на самом деле		+1
	28. Я стоящий человек	+1	
	29. Я рад, что именно такой, какой есть	+1	
	30. Я счастлив от мысли, кто я	+1	
Предназначение, миссия	31. Я не знаю, к чему стремлюсь в жизни		+1
	32. Моя жизнь важна	+1	
	33. Иногда мне кажется, что я не от мира сего		+1
	34. Я ощущаю себя частью чего-то большего	+1	
	35. Мои несчастья никогда не закончатся		+1
	36. Я не обращаю внимания на вещи, которые ничего для меня не значат	+1	

Посчитайте по одному баллу за совпадающий ответ с отметкой «+1». Если вы набрали 4 балла и более, то являетесь достаточно счастливым человеком на этом уровне. Показатель 3 и менее означает, что вы недостаточно удовлетворены этой областью своей жизни.

Вопросы, помогающие прояснить, что можно сделать в области, где оценки от 3 до 0:

Области	Вопросы
1. Окружение	Что можно поменять в вашем окружении, чтобы оно максимально способствовало вашему ощущению счастья и движению к призванию?
2. Поведение	Что вы могли бы изменить в своем поведении, чтобы добавить счастья в свою жизнь и жизнь своих близких? От каких привычек избавиться?
3. Умения и способности	Каким образом вы могли бы раскрыть те умения и способности, от которых зависит ваше счастье?
4. Ценности и убеждения	Что можно сделать, чтобы ваши ценности убеждения приносили радость и могли способствовать раскрытию призвания? Почему это важно для вас?
5. Самоопределение	Каким человеком вы хотите быть? Что вы можете сделать, чтобы быть самим собой и обрести счастье?
6. Предназначение	Что вы можете сделать, чтобы раскрыть смысл своей жизни и свое предназначение, от которых зависит ваше счастье? Кто еще получит пользу от этого?