

6 คำถาม เช็กระดับความสุข

1. เพื่อนคนหนึ่งชมเชยคุณมากมาย

ก. มันทำให้ฉันกระตือรือร้น

ข. ฉันรู้สึกดีใจ

ค. ฉันรู้สึกเหมือนถูกสวมกอดด้วยความอบอุ่นจริงใจ

2. คุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับความสามารถและการทำงานของ คุณ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น

ก. ฉันเห็นว่าฉันก็เป็นหนึ่งเหมือนกัน

ข. ก็ขึ้นอยู่กับว่าจะเปรียบเทียบกับใครในเรื่องอะไร

ค. ฉันรู้สึกโกรธที่ตัวเองยังรั้งท้ายคนอื่นอยู่

3. ถ้าคุณได้เกิดใหม่อีกครั้งบนโลกนี้ คุณอยากจะทำสิ่งอื่นๆ อีกมากมายที่ต่างไปจากทุกวันนี้หรือไม่

ก. ฉันอยากทำอย่างอื่นที่ต่างไปจากปัจจุบัน เพราะว่าทุกวันนี้ฉันทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาดไป

ข. ฉันอยากจะทำประสบการณ์ต่างๆ ที่ไม่ดีทิ้งไปซะ

ค. ไม่ละ ฉันคิดว่าการตัดสินใจของฉันที่ผ่านมา ทุกอย่างถูกต้องและยิ่งใหญ่สำหรับฉัน

4. ในการสนทนากัน คุณตั้งคำถามที่ซื่อๆจนทำให้ทุกคนหัวเราะ คุณรู้สึกอย่างไร

ก. ฉันรู้สึกเสียหน้า แต่จำเป็นต้องหัวเราะไปกับเขาด้วย

ข. ฉันรู้สึกแย่มากกลายเป็นตัวตลก

ค. ฉันสนุกสนานดีกับการแสดงความโง่เขลาของตัวเองออกมา

5. คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าพบกับคนที่พอใจในสิ่งที่เขาทำอยู่และพอใจในความเป็นตัวของเขาเอง

ก. ฉันจะรู้สึกอึดอัดและไม่แน่ใจในตนเอง

ข. ฉันจะดีใจออกห่าง

ค. ฉันจะอยากรู้ อยากเห็นว่าทำอะไรอยู่เบื้องหลังความพึงพอใจของเขา

6. คุณคิดอย่างไรถ้าคุณมีตำหนิเล็กๆ น้อยๆ บนร่างกายคุณ

ก. มันแปลกดี ดุจๆ ก็มีเสน่ห์ไปอีกแบบหนึ่ง

ข. ไม่เห็นเป็นอะไรเลยก็ปล่อยให้มันเป็นอยู่

ค. ฉันไม่ชอบแะพยายามปกปิดมัน

มาดคะแนกันเลยจ้า

1. ก.2 ข.1 ค.3
2. ก.1 ข.2 ค.3
3. ก.3 ข.2 ค.1
4. ก.2 ข.3 ค.1
5. ก.3 ข.2 ค.1
6. ก.1 ข.2 ค.3

6-9 คะแนน

คุณยอมรับตัวเองอย่างที่คุณเป็นอยู่และสามารถใช้จุดอ่อนของตัวเองดำเนินชีวิตได้อย่างสบาย ๆ และด้วยความคิดนี้จะช่วยให้คุณนึกถึงความเข้มแข็งของตนเอง มีความพึงพอใจกับชีวิต และเปล่งประกาย แห่งความสุขนั้นออกมา

10-14 คะแนน

คุณจะมีความสุขก็ต่อเมื่อคุณสมปรารถนา กับสิ่งที่คุณหวัง แต่บางครั้งก็มองข้ามไปว่าชีวิตคุณไปถึงจุดไหนแล้ว ทางที่ดีพยายามอย่ากดดันตัวเองให้มากนัก

15-18 คะแนน

คุณชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ เสมอ และมีความรู้สึกแย่มากขึ้นที่จะตัดความคิดนี้ออกไปซะ ด้วยเหตุนี้ความสุขของคุณจึงอยู่แค่ครึ่งทางเท่านั้น การควบคุมตัวเองให้ได้ ทั้งความคิดและความรู้สึกจะทำให้คุณมีความสุขขึ้นอีกมาก