

בחן את עצמך - נשמה ואף

אתם בטיול שנתי מול נוף מדהים בטבע

1. הזדמנות מעולה לסלפי! איפה יש קליטה?!
2. בטיול בדרך כלל המחשבות שלי נודדות וכולי במחשבות פילוסופיות על מהות החיים.
3. וואו! זה נוף לקחת מולו נשימה עמוקה! איך הטבע פותח לי את הלב.

קיבלת מחמאה על הבגדים שלך

1. אין כמו מחמאות על הלוק שלי! השקעה של שעות מול המראה - משתלמת!
2. מחמאות על חיצוניות מביכות. תעריכו אותי רק על החוכמה שלי.
3. איזה כיף לקבל מחמאה! לא משנה על מה.

איך החדר שלך נראה?

1. מושקע מאוד, מלא פוסטרים וקישוטים, הכי אינסטגרמי שיש!
2. בלאגן, ערימות ספרים ודפים, בגדים זרוקים. הרי העיקר זה התוכן שיש לי בראש.
3. יש מקום לדברים היפים שלי וגם לתחביבים. הסביבה החיצונית משפיעה על הפנימיות שלי.

החלטת לעשות ספורט. מה המטרה?

1. להעלות תמונות לאינסטגרם, לא ברור?!
2. למי יש זמן לספורט? הגוף הוא זמני, עדיף להשקיע את הזמן בפיתוח השכל והרוח.
3. לשמור על הבריאות ולהרגיש מרץ. להגדיל את השמחה ושהראש שלי יעבוד טוב יותר.

מוזיקה: מה הסגנון שלך?

1. העיקר הקצב והווליום. המילים לא מעניינות, העיקר שזה מרקיד ועושה שמח!
2. רק שירי משוררים עם משמעות!
3. שירים שיש בהם גם מנגינה טובה וגם מילים עמוקות. המוזיקה מחברת אותי לעצמי.

מה היחס שלך לכסף ולקניות?

1. כסף נועד כדי לקנות דברים, אוכל ובילויים עכשיו. כמה שיותר. ליהנות מהחיים!
2. חבל להוציא כסף על דברים שמתכלים. עדיף לא להוציא כלום.
3. כסף עוזר לקנות את מה שרוצים וצריכים. הוא אמצעי ולא המטרה בחיים.

סכמו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

16-18 נקודות

הבנתם את הסוד: אנחנו מורכבים מגוף ונשמה. אתם לא נלחמים בגוף אלא רותמים אותו. אתם אוכלים כדי שיהיה כוח לעשות טוב, מתלבשים יפה כדי לכבד את עצמכם, ונהנים מהעולם הזה בצורה שלא סותרת את הערכים שלכם. טיפ לחיים: זהו "שביל הזהב". היכולת לחבר בין הגוף והנשמה היא דרגה גבוהה של בריאות נפשית!

11-15 נקודות

אתם נוטים לשכוח שאתם חיים בעולם הזה. הזנחה של הגוף, הלבוש או האסתטיקה היא לפעמים בריחה. הנשמה שלכם פורחת, אבל הגוף שלכם קצת מוזנח ומרגיש נטוש. טיפ לחיים: הנשמה ניתנה לבני אדם. הגוף הוא הכלי שדרכו אתם פועלים בעולם. שמרו עליו, זה רק יעזור לרוח שלכם לעוף גבוה יותר.

6-10 נקודות

אתם יודעים ליהנות, מעריכים יופי, אוכל טוב ונוחות. זה נהדר, אבל לפעמים זה בא על חשבון עומק. כשמתמקדים רק בהנאה הרגעית, עלולים להרגיש ריקנות כשנגמרת המסיבה. טיפ לחיים: הגוף הוא כלי נהדר, אבל הוא רק הבית של הנשמה. נסו להכניס יותר תוכן ומשמעות להנאות שלכם, כדי שתרגישו שלמים.