

על הספה עם הטלפון בגלילה מתמשכת, לפתע עולה בגרוןך תחושת צמא.

1. אמות מצמא ולא אקום. זה רחוק מדי.
2. אקום מיד, אביא מים,
3. ועל הדרך אעשה קצת סדר מסביבי.
3. אקום, אקח מים, ואחזור לשבת. ככה פשוט.

יום שישי הגיע, צריך לסדר את החדר.

1. אדחוף את הבגדים לתוך הארון, ואכניס את הזבל מתחת למיטה. "מסודר".
2. אזיז רהיטים, אנקה אבק מהתקרה, ואמיין את הספרים לפי צבעים.
3. אשים מוזיקה, אחזיר דברים למקום, אעביר מטאטא ואדאג שיהיה נעים ונקי בעיניים.

איך נראה "יום מוצלח" בעיניך?

1. יום שלא היה צריך לצאת בו מהפיג'מה ולא ביקשו ממני לעשות כלום. בטלה מוחלטת.
2. יום שבו סימנתי 'וי' על 50 משימות, לא נחתי דקה והספקתי יותר מכולם.
3. יום שבו הספקתי את מה שחשוב, התקדמתי במטרות שלי וגם נהייתי מהדרך.

השעון המעורר מצלצל בבוקר. מה תעשי עכשיו?

1. אכבה אותו מתוך שינה, אלחץ "נוודניק" 10 פעמים ואקום רק כשאשמע צעקות שההסעה בורחת.
2. היקיצה הטבעית שלי היא לפני השעון.
3. אקום, אתארגן בזמן ואתחיל את היום שלי!

המורה נתנה שיעורי בית למחר.

1. לא עושה. אניד ששכחתי את המחברת. אין מצב שאבזבז על זה זמן בבית.
2. אעשה אותם מיד כשאגיע הביתה.
3. לא אלך לישון עד שזה מושלם.
3. אכין אותם אחר הצהריים. אשקיע איפה שצריך, אסיים ואמשיך לתחביבים שלי.

נפל לך עט מתחת לשולחן.

1. הוא יישאר שם לנצח. אני אבקש כבר ממישהו עט אחר. אין לי כוח להתכופף.
2. אני ארד לחפש אותו,
- ועל הדרך אקרצף מסטיק ישן שהיה דבוק, ואסדר את הכבלים של המחשב.
3. אתכופף, ארים, ואמשיך לכתוב.

סכנו את הנקודות:

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

16-18 נקודות

מצאתם את האיזון המדויק. אתם פועלים, לומדים ומשקיעים, אבל אתם עושים את זה בצורה בריאה. אתם יודעים מתי לתת גז ומתי לשחרר. העשייה שלכם נובעת מרצון להתקדם ולהצליח, ולא מתוך פחד או לחץ. טיפ לחיים: אתם בדרך הנכונה להצלחה ארוכת טווח. היכולת לפעול בהתמדה וברוגע היא כוח על. המשיכו כך!

11-15 נקודות

אתם לא נחים לרגע. אתם חרוצים מאוד, אבל זה בא ממקום של לחץ, חרדה וצורך בשליטה. אתם מעמיסים על עצמכם יותר מדי עד שאתם קורסים מעייפות. טיפ לחיים: אתם יעילים, אבל המחיר הנפשי גבוה. מותר גם לעשות דברים בצורה טובה ולא מושלמת. תלמדו לנשום ולנוח, תדאגו לנפש.

6-10 נקודות

אתם אלופים בלחוסך אנרגיה, אבל אולי קצת יותר מדי. אתם נמנעים ממאמץ פיזי או מנטלי, ולעיתים קרובות מפספסים הזדמנויות וחוויות רק בגלל ש"אין לכם כוח". טיפ לחיים: נסו לאתגר את עצמכם במשימה אחת ביום, התחושה של ההצלחה תהיה שווה את המאמץ. תתעוררו על החיים שלכם!