

# בחן את עצמך - שמחה

## קיבלת ציון טוב (90) במבחן קשה.

1. אשמח רק אם זה הציון הכי גבוה בכיתה.
2. אם למישהו יש יותר, השמחה שלי נעלמת.
3. אעוף על עצמי! השקעתי והצלחתי, וזה סיפוק אדיר בלי קשר לכמה קיבלו אחרים.

## איך החיים שלך כרגע?

1. א. "האושר מחכה לי מעבר לפינה" (כשיהיה לי רישיון, כשיהיה לי כסף).
2. כרגע תמיד חסרים לי כמה דברים.
3. קשים, מעייפים, אפורים.
3. החיים יפים. יש עליות וירידות, אבל בגדול אני בפוקוס על חצי הכוס המלאה וטוב לי.

## חבר ביקש ממך עזרה במשהו קטן.

1. אעזור לו רק אם יצא לי מזה משהו, או אם כולם יראו וירימו לי.
2. אין לי כוח לעזור לעצמי, אז לעזור לאחרים? הכל נראה לי כבד ומעייף.
3. בכיף. לתת ולעזור זה ממלא אותי בשמחה ובסיפוק!

## ההורים קנו לך את הטלפון הכי חדיש שיש.

1. זה היום הכי מאושר בחיים שלי! בעוד שבועיים יצא מכשיר אחר ואני ארצה אותו.
2. נחמד, אבל זה לא באמת משנה את ההרגשה שלי. אשאר בבאסה.
3. איזה כיף! אשמח ואעריך את זה מאוד! אבל השמחה שלי לא תלויה רק במכשיר.

## קיבלת מחמאה:

### "הבגדים שלך נראים ממש טוב היום!"

1. זה מרים לי את הביטחון לשעה הקרובה.
2. אני לא אאמין למחמאה הזו.
3. בטח סתם רוצים לצחוק עליי.
3. תודה רבה, זה כיף לשמוע! אחייך חיוך רחב, אבל אשמח בבגדים שלי גם בלי המחמאה.

## יש לך אחר הצהריים פנוי לגמרי לבד בבית.

1. אצטרך למצוא תעסוקה: אוכל, סדרה, קניות באינטרנט. אין מצב להיות לבד בשקט.
2. אשקע במחשבות עצובות וארגיש ריקנות.
3. איזה כיף! זמן איכות עם עצמי. אני אשמע מוזיקה, אקרא, אנגן או סתם אנוח. טוב לי בחברת עצמי.

## סכמו את הנקודות:

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

### 16-18 נקודות

יש לכם "מנוע" פנימי של שמחה שמייצר אנרגיה בלי קשר למה שקורה בחוץ. אתם לא מתעלמים מהקשיים, אבל אתם בוחרים להתמקד בטוב. אתם יודעים ליהנות מהדברים הקטנים והשמחה שלכם מקרינה גם על הסביבה. טיפ לחיים: המשיכו להאיר פנים לעולם, העולם יחזיר לכם חיוך.

### 11-15 נקודות

קשה לכם לראות את הטוב, אתם נוטים לייאוש, לחוסר אנרגיה ולתחושת בדידות גם כשאתם ביחד. שום דבר לא מצליח לרגש אתכם באמת, ואתם מוותרים על השמחה מראש. טיפ לחיים: זה לא קל להרגיש ככה, אבל זה יכול להשתנות! נסו להתמקד בנקודת אור אחת קטנה ביום. האור הקטן הזה יכול לגרש הרבה מן החושך.

### 6-10 נקודות

השמחה שלכם היא כמו רכבת הרים! עולה ויורדת בקיצוניות לפי מה שקורה בחוץ. אתם תולים את האושר שלכם בגורמים חיצוניים (חפצים, לייקים, אנשים), ולכן אתם אף פעם לא רגועים באמת. טיפ לחיים: האושר לא נמצא מעבר לעננים. נסו למצוא שמחה בדברים הפשוטים שלא עולים כסף, ותופתעו.