

Der große Glückstest

1. Bewerte mit 1 (gering entwickelt) bis 10 (gut entwickelt) Punkten:

- deinen Optimismus
- dein Selbstvertrauen
- deine Kontaktfreude
- deine Aktivität
- deine Lebensfreude
- deine Klarheit
- deine Gelassenheit
- deine Ausdauer
- Mein Leben hat einen übergeordneten Sinn
- Ich kann mich mit positiven Gedanken stärken

Ergebnis: Zähle deine Punkte zusammen.

70 bis 100 Punkte. Du bist ein Glücksmensch. Weiter so.

31 bis 69 Punkte. Dein Glück ist ausbaufähig. Finde deinen Glücksweg und gehe ihn jeden Tag konsequent.

10 bis 30 Punkte. Du bist ein armes Schwein. Stärke deine positiven Eigenschaften. Trainiere jeden Tag konsequent.

2. Bewerte mit 1 bis 10 Punkten:

- deine Weisheit (Lebensklugheit)
- deine umfassende Liebe (Hilfsbereitschaft)
- deinen inneren Frieden (innere Ruhe)
- deine Selbstdisziplin (innere Konsequenz)
- deine Lebensfreude (Fähigkeit zum Genuss des Lebens)

Ergebnis: Zähle deine Punkte zusammen.

40 bis 50 Punkte. Du bist ein Glücksmensch. Weiter so.

21 bis 39 Punkte. Dein Glück ist ausbaufähig. Finde deinen spirituellen Weg und gehe ihn jeden Tag konsequent.

10 bis 20 Punkte. Du bist ein armes Schwein. Stärke deine positiven Eigenschaften. Trainiere jeden Tag konsequent.

Was denkst du über dein Leben? Wie zufrieden bist du mit deinem Leben im Großen und Ganzen?

- sehr zufrieden
- zufrieden
- wechselhaft
- etwas unzufrieden
- sehr unzufrieden

Was sagt dir dein Ergebnis? Was sind deine Ziele für die Zukunft?
Welcher Gedanke hilft dir? "Mein positiver Satz ist"

Welcher Typ bist du?

- Perfektionist (Damit ich zufrieden bin, muss alles perfekt sein)
- Helfer (Ich lebe im Schwerpunkt für meine Familie, meine Freunde, eine glückliche Welt)
- Betroffene (Ich fühle mich leicht als Opfer äußerer Umstände)
- Beobachter (Ich beobachte die Dinge lieber, als mich zu engagieren)
- Held (Ich kämpfe mutig für meine Ziele und überwinde meine Ängste)
- Liebende (Ich bevorzuge es, in der Energie der Liebe zu fließen)
- Krieger (Ich liebe es zu kämpfen. Probleme sind Herausforderungen für mich)
- Meister/Meisterin (Ich liebe es, schwierige Situationen zu meistern)
- Weiser (Ich lebe jede Eigenschaft im richtigen Maß und im richtigen Moment)
- Optimist (Ich blicke grundsätzlich positiv in die Zukunft)

Was sind deine negativen Eigenschaften?

- Zorn (Ich werde leicht wütend)
- Stolz (Ich bin manchmal etwas überheblich)
- Neid (Ich bin manchmal neidisch/eifersüchtig auf andere Menschen)
- Habsucht (Ich will hauptsächlich haben. Ich habe das Gefühl, nie satt zu werden)
- Festhalten (Ich kann schlecht loslassen)
- Unmäßigkeit (Ich finde schlecht mein Maß in äußeren Dingen)

- Unehrlichkeit (Ich verwende oft kleine Lügen)
- Angst (Ich bin leicht ängstlich)
- Faulheit (Ich bin gerne faul)
- Unweisheit (Ich kann schlecht das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden)

Welche positiven Sätze tun dir gut?

- Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind.
- Ich lasse meine falschen Wünsche los.
- Ich verändere mich mühelos.
- Ich äußere meine Bedürfnisse.
- Ich bin ehrlich.
- Ich öffne mich Anregungen anderer Menschen.
- Ich stehe mit beiden Beinen im Leben.
- Ich blicke durch.
- Ich bin stark.
- Ich erreiche meine Ziele.
- Ich wünsche mir eine glückliche Welt.
- Ich habe Mitgefühl mit den leidenden Wesen auf der Erde.
- Ich erlaube mir, glücklich zu leben.
- Ich lebe aus der Ruhe (Gelassenheit) heraus.
- Ich kann das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden.
- Ich lebe im Wesentlichen (Spiritualität, Gott, Glück).

- Ich akzeptiere mich, wie ich bin.
- Ich habe alles, was ich brauche.
- Ich bin locker.
- Ich bin zufrieden mit mir und meinem Leben.

Leidenschaftstest (nach Janet und Chris Attwood):

Erstelle eine Liste der zehn wichtigsten Dinge, die dir ein Leben voller Freude, Leidenschaft und Erfüllung bescheren würden. Beginne jeden Satz mit den Worten: „In meinem idealen Leben ...“, und sage dann, was du bist, tust oder hast. Was tust du? Wo bist du? Mit wem bist du zusammen? Wie fühlst du dich?

Du musst jetzt nicht wissen, wie du deine Ziele erreichst, sondern nur, was du gerne erreichen würdest.

Wähle von den zehn Dingen die für dich am wichtigsten aus.

"Am Wichtigsten ist mir ..."

Auf welchem Weg kannst du deine Ziele erreichen?

"Mein Siegerweg ist ..."

Welcher positive Satz gibt dir Kraft für deinen Weg?

"Mein heutiger positiver Satz ist ..."

Auf deinen Erfolg und sei gut drauf!