

Pozitivno gledanje na stvari

Poskušaj s pomočjo dveh kratkih vprašalnikov ugotoviti, ali na stvari, ki se ti zgodijo, gledaš bolj pozitivno, ali bolj negativno. Vsak med nami na stvari včasih gleda negativno, včasih pa pozitivno, vendar nas je veliko takšnih, ki smo bolj nagnjeni k enemu, ali k drugemu načinu gledanja na stvari.

Pri vsakem vprašanju se oceni

Negativno gledanje	Velikokrat počnem to 3 točke	Včasih počnem to 2 točki	Zelo redko počnem to 1 točka
Pritožujem se			
Govorim grdo o drugih			
Omalovažujem druge			
V pogovoru hočem biti glavni			
Velikokrat govorim o slabih stvareh, ki se zgodijo			
Ponavadi pričakujem, da se bodo zgodile slabe stvari			
Pri vseh stvareh in ljudeh iščem napake			

Kakšen je tvoj rezultat?

- 17 do 21 točk Velikokrat gledaš na stvari negativno, zato bi bilo dobro, da bi se večkrat potrudil razmišljati bolj pozitivno.
- 11 do 16 točk Včasih gledaš na stvari negativno, zato se lahko večkrat potruдиš razmišljati bolj pozitivno.
- 10 ali manj točk Tvoje razmišljanje je uravnoteženo in verjetno nimaš težav z negativnim gledanjem na stvari.

Pozitivno gledanje	Velikokrat počnem to 3 točke	Včasih počnem to 2 točki	Zelo redko počnem to 1 točka
Iskreno pohvalim druge			
Drugim povem, kaj mi je všeč pri njih in pri stvareh, ki jih počnejo			
Vedno najdem dobre stvari pri sebi			
Spodbujam druge			
Velikokrat govorim o dobrih stvareh, ki se mi zgodijo			
Ponavadi pričakujem, da se bodo zgodile dobre stvari			
Če opazim kakšno napako pri stvareh ali ljudeh, ne govorim dosti o njej			

Kakšen je tvoj rezultat?

- 14 do 21 točk Ponavadi gledaš na stvari pozitivno.
- 9 do 13 točk Včasih gledaš na stvari pozitivno, vendar se lahko večkrat potruдиš še večkrat razmišljati pozitivno.
- 8 ali manj točk Dobro bi bilo razmisliti, kako bi se dalo bolj pozitivno gledati na stvari.