

2

CARE ESTE CULOAREA PERSONALITĂȚII TALE?

Atunci când ne gândim la culori, le asociem automat cu anumite caracteristici. O mașină roșie înseamnă viteză. Floarea-soarelui, galbenă, este asociată cu fericirea. Dacă i-ai întreba pe ceilalți cu ce culoare te asociază, mai mult ca sigur ți-ar răspunde imediat. Așadar, ce culoare ești? Cum se reflectă ea în personalitatea ta? Este aceasta culoarea cu care te-ai fi asociat și tu, la rândul tău? Pe parcursul următoarelor pagini, vei răspunde la o serie de întrebări care îți vor dezvălui care este culoarea personalității tale.



REZULTATE: EȘTI SPONTAN SAU ÎȚI PLACE SĂ-ȚI FACI PLANURI?

| | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Î1 a 5, b 4, c 3, d 2, e 1 | Î4 a 5, b 4, c 3, d 2, e 1 | Î7 a 1, b 2, c 3, d 4, e 5 | Î10 a 1, b 2, c 3, d 4, e 5 |
| Î2 a 5, b 4, c 3, d 2, e 1 | Î5 a 5, b 4, c 3, d 2, e 1 | Î8 a 5, b 4, c 3, d 2, e 1 | Î11 a 5, b 4, c 3, d 2, e 1 |
| Î3 a 5, b 4, c 3, d 2, e 1 | Î6 a 1, b 2, c 3, d 4, e 5 | Î9 a 1, b 2, c 3, d 4, e 5 | Î12 a 1, b 2, c 3, d 4, e 5 |

12-28 SPONTAN

Adori spontaneitatea.

Îți place să ieși din casă fără să-ți fi făcut vreun plan sau fără să ai chiar și cea mai vagă idee încotro te îndrepti. Îți displac rutina și situațiile care îți impun să rămâi într-un singur loc pentru perioade lungi de timp. A pleca într-o vacanță planificată în detaliu, cu un program fix, este unul dintre cele mai mari coșmaruri ale tale. Pentru tine, a avea o slujbă standard, „de la 9 la 5”, nu e ceva care să te stimuleze. Vrei să ai un program flexibil și să ți se dea ocazia să fii spontan, pentru că faci față bine schimbărilor. Se crede că oamenii spontani nu-și pot îndeplini obligațiile, fiindcă sunt prea zvăpăiați și nu suportă să lucreze cu reguli și termene-limită. Totuși, poți să progresezi într-un mediu adecvat. Trebuie doar să decizi ce înseamnă acest lucru pentru tine. Dacă petreci prea mult timp într-un mediu în care fiecare aspect este planificat, te poți simți frustrat și extenuat, așa că, pentru tine, este de o importanță capitală să găsești căi pentru a ieși din monotonie. A lucra cu oamenii cărora le place să facă planuri poate fi dificil.

29-44 ECHILIBRAT

Știi când să te distrezi și când să-ți faci planuri.

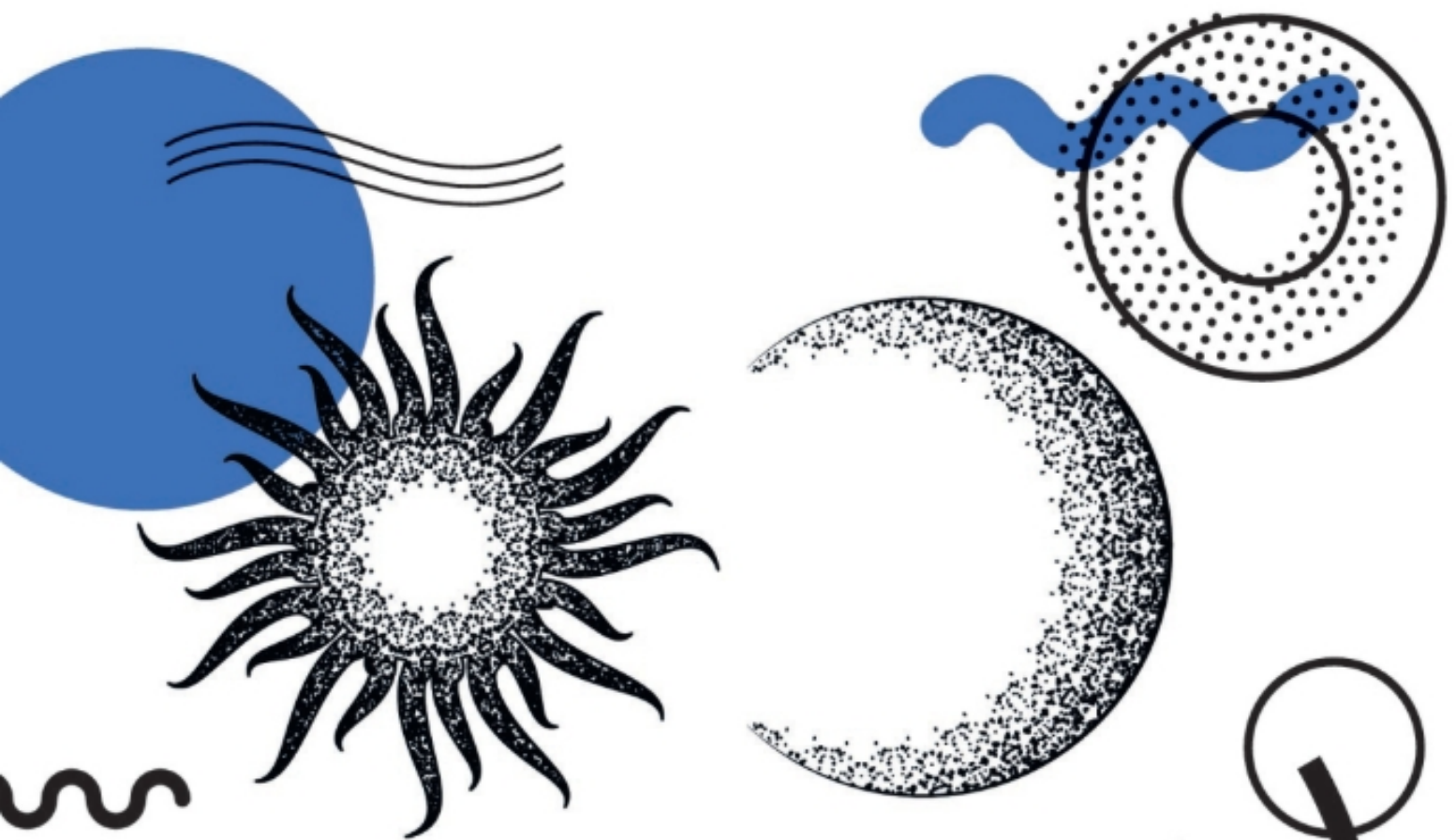
Știi care sunt avantajele unui plan bine pus la punct, dar ești conștient că, uneori, este bine și să fii un pic mai spontan. Unele lucruri trebuie planificate și

este posibil să fi învățat să faci asta ca să devii mai eficient. Totuși, în alte privințe, îți place să te lași dus de val. Mulți dintre noi manifestă o preferință clară pentru un lucru sau altul, însă, pe măsură ce personalitatea noastră se dezvoltă, putem găsi modalități prin care să ne manifestăm ambele abilități. Când lucrezi mult timp la ceva ce implică un program fix și un plan care trebuie urmat cu sfințenie, găsești această situație antrenantă sau obositoare? Dacă o găsești antrenantă, este posibil să tinzi spre a avea structura cuiva care preferă să-și facă planuri. Dacă, dimpotrivă, o găsești obositoare, este posibil să tinzi să fii spontan.

45-60 ÎȚI PLACE SĂ-ȚI FACI PLANURI

Îți place să-ți gândești în avans fiecare mișcare.

Ești o persoană căreia îi place să știe ce are de făcut și la ce oră - și asta în fiecare zi. Nu-ți plac surprizele, și nici schimbările de care nu afli din timp. Dacă este nevoie de cineva care să planifice și să organizeze, vei fi cel care va face liste și va planifica în detaliu fiecare acțiune pe care urmează să o desfășurați. Crezi că oamenii care preferă spontaneitatea sunt frustranți și presupui că, din moment ce nu văd viața în același mod ca tine, nu sunt capabili să ducă lucrurile la bun sfârșit. Într-un context profesional, asta poate cauza o disensiune, din moment ce ai tendința să-i vezi ca fiind neatenți, iar acest lucru te poate distra.



MAI MULTE INFORMAȚII

Gândirea pozitivă

Gândirea pozitivă are un efect benefic asupra tuturor aspectelor vieții. Ea poate ajuta cu adevărat oamenii nu doar să-și îmbunătățească starea fizică și psihică, ci și să aibă succes în viață.

Se desfășoară numeroase studii asupra impactului gândirii pozitive asupra noastră. Fenomenele precum efectul placebo sunt puse în legătură cu credința fermă a oamenilor că substanța este eficientă și îi ajută să fie mai sănătoși. Cu toate că nu s-a ajuns la un consens în ceea ce privește motivul pentru care gândirea pozitivă are un asemenea impact, aceasta este pusă în legătură cu multe beneficii, precum:

- O rată mai scăzută a anxietății și a depresiei
- Stare fizică și psihică îmbunătățită
- O mai mare ușurință în a acționa în momente dificile
- O rezistență mai mare la boli și infecții
- O viață mai lungă

Mulți antreprenori de top declară că au avut succes datorită gândirii pozitive și din ce în ce mai mulți oameni caută căi de a gândi pozitiv mai des în viața de zi cu zi. Unii oameni sunt mai predispuși să gândească negativ decât alții, dar cu toții putem să ne revizuim preferințele și să dezvoltăm abilități noi, cum ar fi gândirea pozitivă.

Pentru a afla mai multe informații despre gândirea pozitivă, vezi secțiunea *Resurse* (pagina 142).

20

CARE ESTE SCOPUL TĂU ÎN VIAȚĂ?

Cât de des îi auzi pe ceilalți spunând că și-ar dori să facă ceva diferit cu viața lor, ceva mai plin de sens, care să conteze cu adevărat? Mulți oameni cred că au un scop în viață, pe care trebuie să-l atingă. După ce rezolvi acest test distractiv, vei avea o idee asupra scopului vieții tale și vei putea să te gândești la cum să-l integrezi fie în viața ta de acum, fie în viața pe care dorești să o construiești pentru tine.

