

تقييم -المرح والمتعة

أجيبى بنعم أو لا

إذا كانت اجاباتك معظمها نعم فأنت تفتقدين للفرح الداخلي ونحن على استعداد لتقديم المشورة.

	هل مفهوم الفرح مرتبط عندك بانجازات معينة أو مكاسب معينة
	إذا صادفتك بعض المشاكل فإنك تحمل همها فوق رأسك وتبقى تقلقك حتى بعد فترة من حلها .
	هل أنت من اللي بقضي نهاره بس شغل طول الوقت وانجاز للمهمات
	- إذا خرجت بنزهة مع العائلة أو الأصدقاء فإن دورك بها يكون انجاز المهمات والتأكد ان كل شيء على ما يرام فقط . (تعتبرها مهمة)
	لم تمارسي هوايتك المفضلة من وقت طويل
	إذا تم تكريمك بسبب نجاح او انجاز حققته فإنك : لا تتفاجيء أبداً بمثل هذا الخبر فإنك تتوقعه , وتعتبره خبراً عادياً .
	هل فقدت إحساسك باللذة والمتعة حتى وسط المناسبات الجميلة
	هل تنتظرين مناسبة أو حدث معين لكي تشعرى بالسعادة
	تجدين أن وقتنا الحالي لا يوجد فيه ما يفرح القلب