



آیا شخصیت شما منبع استرس است؟

به سوالات زیر با "بله" یا "خیر" پاسخ دهید.

- 1- آیا به طور ذاتی مضطرب هستید.
- 2- آیا بدبین هستید یا بلافاصله جنبه منفی هر چیز را می بینید.
- 3- آیا از آینده می ترسید یا نگران هستید.
- 4- آیا تمایل دارید گذشته را نشخوار یا تکرار کنید؟
- 5- آیا اغلب به همان تصمیم اول بر می گردید.
- 6- آیا به دشواری تصمیم می گیرید.
- 7- آیا احساس ناراحتی می کنید.
- 8- آیا احساس می کنید زندگی دشوار است؟
- 9- آیا ، در مجموع درون گرا هستید.
- 10- آیا ، در مجموع ، ناراضی هستید؟
- 11- آیا در مقابل انتقاد ناراحت می شوید؟
- 12- آیا کینه توز هستید؟
- 13- آیا بیشتر از انتظار پرخاشگری می کنید.
- 14- آیا در تشخیص خطاهای خود مشکل دارید؟
- 15- آیا معمولاً کارها را به فردا موکول می کنید.
- 16- آیا ، اگر کارها مطابق میل شما پیش نرود، تمایل دارید نق بزنید؟
- 17- آیا هیجانی هستید و به آسانی عصبانی می شوید؟
- 18- آیا خود را ناتوان و بی دست و پا می دانید؟
- 19- آیا به آسانی خود را گنهکار می شمارید؟
- 20- آیا احساس می کنید زندگی شما بی معناست.
- 21- آیا در زهدگی هدف ندارید.
- 22- آیا احساس می کنید که همیشه تقصیر با دیگران است.
- 23- آیا اصول زندگی کاملاً ثابتی دارید.