**Тест № 2**

**Умеете ли Вы быть счастливым?**

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь мир. Наверное, иначе и быть не может… И все же тайно завидуешь людям, которые, по крайней мере, внешне, всегда выглядят довольными собой, и не расстраиваются по пустякам. А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым?

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1.Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:

а) все было скорее плохо, чем хорошо;

б) было скорее хорошо, чем плохо;

в) все было отлично.

2.В конце дня обыкновенно:

а) недовольны собой;

б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;

в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3.Когда смотрите в зеркало, думаете:

а) «О, Боже, время беспощадно!»;

б) «А что, совсем неплохо!»;

в) «Всё прекрасно!».

4.Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:

а) «Ну мне-то никогда не повезёт!»;

б) «А, черт! Почему же не я?»;

в) «Однажды так повезет и мне!».

5.Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

а) «Вот так однажды будет и со мной!»;

б) «К счастью меня эта беда миновала!»;

в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!» и начинаете думать о чем-то хорошем.

6.Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:

а) ни о чем не хочется думать;

б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит;

в) довольны, что начался новый день, и ожидаете от жизни приятных сюрпризов.

7.Думаете о Ваших приятелях:

а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы»;

б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;

в) «Прекрасные люди!».

8.Сравнивая себя с другими, находите, что:

а) «Меня недооценивают»;

б) «Я не хуже остальных»;

в) «Я замечательный человек!».

9.Если Ваш вес увеличился на три-четыре килограмма:

а) впадаете в панику;

б) считаете, что в этом нет ничего особенного;

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

10.Если Вы угнетены:

а) клянете судьбу;

б) знаете, что плохое настроение пройдет;

в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ: **а** – 0 очков; **б** – 1 очко; **в** – 2 очка.

17-20 очков. Вы достаточно счастливый человек, что прямо не верится, что такое возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но… не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

13-16 очков. Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у Вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуйте, сталкиваясь с трудностями, трезво их оценивайте. Окружающим с Вами удобно. Вам можно позавидовать!

8-12 очков. Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой «50/50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0-7 очков. Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Добавьте ярких красок и положительных эмоций в свою жизнь. Она дана Вам на время, проведите ее так, чтобы вам можно было позавидовать! Это зависит только от Вас.