برنامه‌های زندگی

با حقایق زندگی روبه‌رو شوید.

هیچ پاسخ غلطی در این پرسشنامه وجود ندارد، ارتقای رتبه و یا نقد دیگران مهم‌تر از تفکر عمیق فرد در شخصیت خودش نیست. صادق باشید و به خود حقیقت را بگویید حتی اگر حقیقت تلخ و بسیار دردناک باشد. مطمئن باشید کسی به غیر از خودتان نمی‌تواند تا این حد با شما صادق باشد و هیچ‌وقت با گول‌زدن خودتان به جایی نخواهید رسید.

به سؤالات زیر از ۱ تا ۵ نمره دهید (۱= حداقل صداقت، ۵= حداکثر صداقت).

ارتباط با خانواده:

۱	هر هفته حداقل ده ساعت را با خانواده خوش می‌گذرانم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	هر هفته حادقل یکبار با دوستانم به بیرون می‌رویم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	کسی در زندگیم نیست، که از او دلخور باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	من می‌خواهم یاد بگیرم که چگونه همسر و یا والد بسیار خوبی باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	من فعالانه به دنبال این هستم که خانواده و دوستانم را موفق و پشتیبانی کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۶	من مسئولیت تمامی ارتباطاتی که از اول با من شروع می‌شوند را بر عهده می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	من به تمامی کسانی که با آن‌ها کار و زندگی می‌کنم، اعتماد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	من با تمامی کسانی که با آن‌ها کار و زندگی می‌کنم، صادق هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	برای من بسیار آسان است که به دیگران متعهد شوم و به این تعهد پایبند باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	من تشخیص می‌دهم که چه زمانی به کمک و حمایت احتیاج دارم.	۱	۲	۳	۴	۵