

**Sei una persona che affronta la vita con filosofia e ottimismo o si fa abbattere dalle difficoltà?**

**Scopriilo con questo divertente test di personalità.**

**1 Ti si ferma l'auto proprio in mezzo al traffico. Cosa fai?**

**a)** Chiami il carro attrezzi **b)** Ti guardi attorno, sperando che qualcuno venga a darti una mano **c)** Provi a riparare il guasto da solo/a.

**2 Un amico/a ti telefona per disdire un invito a cena fuori cui tenevi molto...**

**a)** Ne approfitti per andare a dormire presto **b)** Ci stai molto male e glielo dici **c)** Non glielo dici, ma pensi che avrebbe potuto avvisare prima.

**3 Un uomo/una donna ti guarda insistentemente. Cosa pensi?**

**a)** Ho fatto colpo! **b)** Meglio far finta di niente **c)** Con ironia pensi *Mi guarda perché forse sono spettinato/a...*

**4 Arrivi al supermercato quando è ormai chiuso... Cosa pensi?**

**a)** Stasera mangerò una pizza **b)** Dovrò accontentarmi di una tazza di latte **c)** Accidenti, ho il frigo vuoto!

**5 Al cinema non andresti mai a vedere... a)** Un film violento **b)** Un film di cui non hai mai sentito parlare prima **c)** Un film in lingua straniera sottotitolato.

**6 Un week-end da brivido è secondo te... a)** Una gita in fuoristrada **b)** Quello in cui qualunque cosa va storta **c)** Due giorni in montagna a -15 gradi.

**7 Il fiore che preferisci tra questi è... a)** Il ciclamino **b)** Il girasole **c)** L'anemone

**8 Il treno ha due ore di ritardo... a)** Ne approfitti per fare gli ultimi acquisti

**b)** Vai ad informarti meglio, per essere certo/a che il ritardo non aumenti **c)** Telefoni subito per spostare i tuoi appuntamenti.

**9 Quale fra queste affermazioni approvi di più? a)** Mi impegnerò perché tutto vada per il meglio **b)** La speranza è un sogno fatto da svegli **c)** Chi di speranza vive, disperato muore.

**10 Il cielo è un po' nuvoloso, ma non piove ancora. a)** Decidi di fare comunque qualche commissione vicino casa: puoi uscire tranquillamente anche sotto la pioggia!

**b)** Rinunci ad uscire **c)** Non ti preoccupi perché porti sempre con te un ombrello pieghevole.

**11 Nel caso in cui tu debba prendere una decisione piuttosto importante, come ti comporti? a)** Valuti tutti i fattori a tua disposizione e decidi di conseguenza

**b)** Ti consulti con qualcuno per farti consigliare **c)** Ti preoccupi, temendo di non riuscire a prendere una decisione.

**12 Sei in automobile ed hai imboccato una strada sbagliata che sembra non condurre in nessun posto. Che fai? a)** Controlli lo stradario per cercare di capire

dove ti trovi **b)** Cerchi qualcuno a cui chiedere un'indicazione **c)** Torni indietro per paura di perderti in una zona che non conosci.

## Calcola il punteggio del test

Ad ognuna delle dodici domande del test corrisponde un punteggio da 1 a 3 in base alla scelta effettuata tra le tre risposte a - b - c.

Fai la somma dei punti ottenuti

Dom.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a	1	1	2	1	1	3	3	2	1	1	2	1
b	2	2	3	2	3	2	1	1	2	3	1	2
c	3	3	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3

- **Da 12 a 19 punti**

Sei certamente ottimista e affronti la vita con serenità e tranquillità. Fai parte di quella schiera di persone che già al mattino si svegliano di buon umore, certe di poter affrontare con grinta la giornata che hanno davanti. Gli altri stanno volentieri al tuo fianco proprio per il tuo ottimismo che ti rende rassicurante e per la tua abilità a cercare le soluzioni ai problemi o a sdrammatizzare le situazioni.

- **Da 20 a 28 punti**

Principalmente sei una persona realista, capace di valutare in maniera obiettiva i problemi che ti stanno intorno. Non sei tipo da abbatterti di fronte alle prime difficoltà, però non sei neppure preda di facili entusiasmi e sei abituato/a cantare vittoria solamente dopo aver ottenuto dei risultati concreti.

- **Da 29 a 36 punti**

Ogni situazione imprevista ti mette in crisi e il più delle volte ti innervosisce, perché rappresenta una complicazione. A volte esageri, perché banali incidenti di percorso diventano per te ostacoli insormontabili. È probabile che tu abbia vissuto negli ultimi tempi una serie di situazioni negative che ti hanno privato della fiducia che un tempo avevi nella vita. Dovresti allora sforzarti di superare questo momento delicato e ritornare così al più presto ad essere una persona positiva. Se invece si tratta di un lato costante del tuo carattere, potresti ritrovare un po' di ottimismo avendo più fiducia in te e seguendo i suggerimenti degli esperti.

## CONSIGLI PER TUTTI

- Tutti abbiamo dei momenti di debolezza. Talvolta potresti fare un passo falso, ricadendo nelle vecchie abitudini; in tal caso richiama alla mente le sensazioni legate all'ottimismo, ricordando a te stesso che quei sentimenti positivi sono alla tua portata. Non pensare di essere solo: in ogni situazione puoi chiedere aiuto alla tua rete di contatti per ricominciare a pensare positivamente.
- Sorridi mentre ti guardi allo specchio. In accordo con la teoria della percezione delle espressioni facciali, farlo ti aiuterà a sentirti meglio, favorendo il flusso dei pensieri positivi.
- Valuta sia gli aspetti positivi che quelli negativi, i pro e i contro di ogni situazione, ma rimani sempre concentrato sui risvolti favorevoli.