



TEST NA SAMOLUBSTWO

ODPOWIEDZ NA 28 PYTAŃ I PODLICZ WSZYSTKIE TE, NA KTÓRE ODPOWIEDZIAŁAŚ „TAK”

1. Moja zawodowa praca jest w 100% bezstresowa. Angażuję się w nią z nieustającym zapałem i przyjemnością.
2. Mój dom jest czysty i piękny. Dokładnie taki, jak lubię. Utrzymanie go w czystości nie jest dla mnie uciążliwe. Jeśli nie mogę tego zrobić sama proszę o pomoc lub zatrudniam ją.
3. Moje rachunki, płatności, sprawy urzędowe są uporządkowane. Dbam o nie sama z przyjemnością lub zatrudniam kogoś.
4. Nie mam żadnych urzędowych, prawnych lub podatkowych problemów.
5. Moje relacje z najbliższymi (partnerem, dziećmi, znajomymi) dodają mi energii. Kiedy czuję, że zaczyna być inaczej - natychmiast interweniuje i szukam wsparcia w przywróceniu energetycznej równowagi.
6. Mam co najmniej 15 minut czystej przyjemności tylko dla siebie.
7. Raz na trzy lata wykonuję wszystkie badania laboratoryjne aby potwierdzić swój stan zdrowia.
8. Mam zdrowe wszystkie zęby.
9. Wykonuję ulubione ćwiczenia fizyczne co najmniej 30 minut dziennie. Jeśli mi się to nie udaje, zatrudniam osobistego trenera, aby mnie motywował.
10. Kiedy poziom niepokoju, który odczuwam przekracza 3 w 10 stopniowej skali, udaję się po pomoc do specjalisty od zdrowia psychicznego, któremu ufam.
11. Moja dieta jest zbilansowana i pod kontrolą specjalisty ds żywienia, któremu ufam.
12. Przygotowywanie posiłków dla mojej rodziny sprawia mi przyjemność. Jeśli tak nie jest przekazuję to zadanie komuś innemu lub zamawiam jedzenie do domu.
13. Co najmniej dwa razy w miesiącu doświadczam masażu całego ciała wykonanego przez profesjonalistę.
14. Codziennie doświadczam automasażu lub masażu wykonanego przez bliską osobę.
15. Potrafię nazwać co najmniej 15 stanów emocjonalnych, które odczuwam i które są moim drogowskazem do odkrycia własnych pragnień. Jeśli tak nie jest, wpisuję w wyszukiwarkę google hasło „lista uczuć NVC” i uczę się odczuwać emocje.
16. Jestem niezależna finansowo. Pieniądze które zarabiam, dostaję lub mam, wystarczają na wszystkie moje potrzeby. Jeśli tak nie jest sięgam po wsparcie specjalistów, doradców finansowych i biznesowych aż osiągnę całkowite finansowe bezpieczeństwo.
17. Nie palę, nie piję i nie jestem uzależniona od żadnych substancji.
18. Lubię swoje ciało i akceptuję je takie, jakie jest.
19. Nigdy nie angażuję się w kontakty seksualne, co do których nie mam 100% pewności, że mi służą.



TEST NA SAMOLUBSTWO

20. W mojej szafie mam tylko ubrania które lubię, w których wyglądam i czuję się świetnie.

21. Noszę tylko wygodne buty.

22. Raz na dwa tygodnie robię sobie “dzień piękności” i wykonuję wszystkie zabiegi pielęgnacyjne, które lubię.

23. Nigdy nie wykonuję zabiegów kosmetycznych, które są bolesne lub uciążliwe.

24. Z łatwością mówię “nie”, nawet najbliższemu.

25. Znam różnicę między “powinam” a “pragnę”. Nigdy nie robię tego, co powinnam, jeśli tego nie pragnę.

26. Nigdy nie zobowiązuję się do rzeczy, które wymagają ode mnie wysiłku, którego nie mam ochoty podjąć z absolutnym entuzjazmem.

27. Każdego roku co najmniej dwa razy wyjeżdżam na 2 tygodniowe wakacje. Sama wybieram formę wypoczynku, która mi służy.

28. Praktykuję wybraną przez siebie i całkowicie zgodną z moim systemem wartości formę duchowości. Codziennie mam kontakt z duchowym źródłem, które mnie odżywia.

...i jak Ci poszło?

*Opis wyników jest zabawny,
ale sprawa jest poważna.*

*Ekstremalne samolubstwo
jest konieczne,*

aby wieść orgazmiczny styl życia.

Tak, zadbanie o finanse też ...

*Pierwsze kroki poznasz już dzisiaj,
więc czytaj dalej.*





TEST NA SAMOLUBSTWO

**A TERAZ POLICZ WSZYSTKIE „TAK”
I SPRAWDŹ SWÓJ WYNIK**

24 - 28 punktów

JESTEŚ MISTRZYNIĄ SAMOLUBSTWA.

Zgłoś się do mnie po osobiste gratulacje.

Czas abyś zaczęła uczyć innych, jak ekstremalnie dbać o siebie.

***Brawo!** Z brakujących punktów wybieraj od 1 do 5 miesięcznie i wdrażaj w życie, aż osiągniesz 28 punktów*

18 - 23 punkty

JEST NIEŹLE. ALE MOŻE BYĆ JESZCZE LEPIEJ.

Przetestuj wszystkie swoje koleżanki, znajdź wśród nich Mistrzynię Samolubstwa i poproś o wsparcie w obszarach, w których jesteś nie dość samolubna.

Z brakujących punktów wybieraj od 1 do 5 miesięcznie i wdrażaj w życie aż osiągniesz 28 punktów.

13 - 17 punktów

MOJA DROGA, PEWNIENIE PRZED ZROBIENIEM TEGO TESTU MYŚLAŁAŚ, ŻE JESTEŚ SAMOLUBNA?

Otóż muszę Cię zmartwić. Jesteś stanowczo za mało samolubna. Nie wierz tym, którzy twierdzą inaczej. To pochlebcy. Bierz się ostro do roboty. Przeczytaj dokładnie ten poradnik i zastosuj się do **WSZYSTKICH** zaleceń.

Orgazmy, które na Ciebie czekają są tego warte!

Ponadto z brakujących punktów wybieraj od 1 do 5 miesięcznie i wdrażaj w życie aż osiągniesz 28 punktów

8 - 13 punktów

KOCHANA, MARTWIĘ SIĘ O CIEBIE.

TAK NIE MOŻE BYĆ!

JESTEŚ ABSOLUTNIE NIESAMOLUBNA.

Przygotuj się (i swoich najbliższych) na radykalne zmiany.

Po pierwsze - w ciągu najbliższego miesiąca wyjedź, na co najmniej tydzień. Sama, lub w towarzystwie osób, którzy dodają Ci energii. Bez dyskusji..

Twój stan wymaga natychmiastowej hospitalizacji.

Po drugie, po powrocie wybierz z listy 5 punktów, które wdrożysz w życie w ciągu następnego miesiąca. I co miesiąc dodawaj kolejne 5. Aż dojdiesz do 28 punktów!!

mniej niż 8 punktów

TWOJE ŻYCIE SEKSUALNE JEST POWAŻNIE ZAGROŻONE!

Po pierwsze - zrezygnuj ze **WSZYSTKIEGO** co miałaś zaplanowane na dzisiaj, a co nie jest czystą przyjemnością.

Wyobraź sobie, że grypa trzydniówka zwała Cię z nóg. Jedynym lekiem jest samolubstwo i lenistwo.

Połóż się na 3 dni do łóżka, do którego zabierz wszystko co lubisz: książki, czekoladki, stare miłosne listy, kosmetyki, kochanka.

Kiedy już wyjdiesz z łóżka zastosuj zalecenia z grupy 8-13 punktów.