

ÉLETÖRÖM-TESTT MENNYIRE ÉLED MEG A SAJÁT ÖRÖMÖD?

💬 **Az öröm nem jutalom. Az öröm alapszükséglet.**

Sok nő úgy él, mintha az öröm csak a nap végén, a feladatok után, a megfélelések árnyékában, jó magaviseletért cserébe lenne megengedett.

A hétköznapi túlterheltség, a belső elvárások, az érzelmi kimerültség vagy a feldolgozatlan veszteségek idővel teljesen elfedik azt az egyszerű, tiszta érzést, amit életörömnek hívunk.

Pedig az öröm nem luxus. Nem különleges alkalmakkor megengedett „extravagancia”.

Az öröm az élet jele. Azt mutatja, hogy kapcsolatban vagy magaddal, a vágyaiddal, az érzéseiddel, a jelen pillanattal.

Ez a teszt nem azt vizsgálja, hogy mennyire vagy boldog „objektíven”. Nem a külső körülményekre fókuszál.

Arra hív, hogy nézz magadba, és őszintén ránézz: jelen van-e mostanában az életedben az öröm? És ha igen: milyen gyakran, milyen formában, milyen mélységben?

Az életöröm nem tökéletes életből fakad. Hanem abból, hogy hajlandó vagy megélni a saját életed – úgy, ahogy vagy.

Most csak válaszolj. Magadnak. Magadról. A magad öröméért.

Kitöltési útmutató:

Értékelj a következő 15 állítást aszerint, hogy mennyire jellemző rád az adott állítás az elmúlt 1 hónapban.

Értékelés 1–5-ig:

- 1 – Egyáltalán nem jellemző
- 2 – Ritkán jellemző
- 3 – Néha jellemző
- 4 – Gyakran jellemző
- 5 – Teljesen igaz rám



Életöröm-teszt – 15 állítás

1. Rendszeresen van olyan napom, amikor valóban jól érzem magam a bőrömben.
2. Tudatosan teremtek időt olyan dolgokra, amik örömet okoznak.
3. Képes vagyok jelen lenni a pillanatban, anélkül, hogy a múlton vagy jövőn rágódnék.
4. Megengedem magamnak az örömet anélkül, hogy büntudatom lenne.
5. Nem csak a kötelességeimet végzem, hanem saját élményeket is keresek.
6. El tudok mélyülni egy-egy tevékenységben anélkül, hogy siettetném magam.
7. Érzem, hogy van értelme az életemnek.
8. Tudok szívből nevetni – akár önmagamon is.
9. Nem érzem folyamatosan, hogy „csak túlélni próbálok”.
10. Vannak pillanatok, amikor hálát érzek az életemért.
11. Észreveszem a szépet a hétköznapiakban – egy virágban, egy mosolyban, egy illatban.
12. Képes vagyok élvezni a csendet, a lassúságot.
13. Nem érzem magam folyamatosan kimerültnek, fásultnak.
14. Érzem, hogy van választásom – nem csak sodródok.
15. Megélem, hogy nem csak létezem, hanem élek is.



Kiértékelés

Számold össze a pontjaidat! Maximum: 75 pont

● 15-34 pont – Túlélés üzemmódban vagy

Úgy tűnik, jelenleg az öröm háttérbe szorult az életedben. Lehet, hogy fáradt vagy, túlterhelt, vagy csak régóta nem figyeltél arra, hogy mi táplálja a lelked. Ez nem baj – de fontos jelzés.

☞ Neked az Életöröm Program pontosan azt adja, amire most szükséged van: visszakapcsol önmagadhoz, az érzéseidhez, a jelenedhez.

● 35-54 pont – Elindultál, de még bizonytalan vagy

Az öröm jelen van az életedben, de nem stabil. Lehet, hogy hullámozik, és sokszor háttérbe szorul a hétköznapi sűrűjében. Érdemes lenne tudatosabban építened ezt a kapcsolatot önmagaddal.

☞ A Lélek-beszélgetések vagy egy egyéni folyamat segíthet abban, hogy ne csak időszakos legyen az öröm, hanem alapállapotod része.

● 55-75 pont – Az öröm él benned

Gratulálok! Valószínűleg jelenleg kapcsolatban vagy az életöröm forrásával önmagadban. Ez nem azt jelenti, hogy minden könnyű – hanem azt, hogy tudod, hogyan találj vissza magadhoz.

☞ Ha szeretnéd ezt mélyíteni, mások felé is árasztani, az Életöröm Program neked már nem csak segítség, hanem ajándék lehet.

✨ Záró gondolat

Az életöröm nem különleges alkalmakkor születik – hanem minden egyes alkalommal, amikor igent mondasz önmagadra.

☞ Tovább a programokhoz:

- 📌 Életöröm Program részletei
- 📌 Jelentkezem egy beszélgetésre