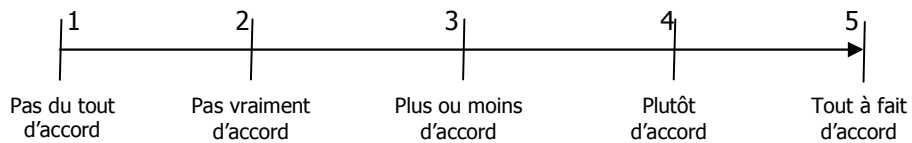


Testez votre capacité actuelle à être heureux et épanoui !

Ce petit test mesure votre aptitude générale au bonheur et à l'épanouissement. Il cote des cognitions, des actions et des stratégies qui nous semblent utiles pour vivre de manière durable le bonheur et l'épanouissement.

Cotez le plus honnêtement possible les 38 items de ce test en évaluant la justesse ou non de ces phrases vous concernant sur une échelle allant de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord).

Essayez vraiment de vous observer de l'extérieur, comme si une caméra vous filmait à votre insu et retranscrivait tant votre comportement extérieur qu'intérieur (vos pensées, vos croyances, vos émotions,..).



1) Les cognitions fondamentales

	Item	Note
1	Si je devenais plus pauvre cela ne changerait pas mon niveau de bonheur car je n'ai besoin que de très peu de choses matérielles pour être heureux	
2	Je sais ce qui est essentiel dans ma vie	
3	J'aime la vie	
4	Quels que soient mes problèmes actuels (santé, affectifs, familiaux, professionnels), mon niveau de bonheur reste le même	
5	Je ne peux pas être plus heureux que ici et maintenant	

2) Les actions fondamentales

	Item	Note
6	Quand je découvre un nouvel environnement, mon attention est toujours naturellement d'abord attirée par tout ce que je trouve beau, agréable ou comique	
7	L'humeur de ma journée dépend de la façon dont je l'ai décidé au fond de moi	
8	Il m'arrive d'être totalement absorbé dans la contemplation d'une musique ou d'une image ou d'une sensation agréable et d'y éprouver un grand plaisir	
9	J'ai souvent des moments de silence pur ou aucune pensée n'est présente	
10	Des activités simples comme manger, prendre une douche ou marcher deviennent des moments de plaisirs purs quand je me concentre sur mon ressenti	
11	Dans une situation problématique ou énervante, je suis capable de stopper tout processus de pensée afin de faire le vide en moi	
12	Il m'arrive souvent de regarder mon environnement habituel comme si c'était la toute première fois (maison, chemin pour aller au travail, personnes,..)	
13	Je suis heureux parce que je l'ai décidé !	
14	Dans une journée, j'ai beaucoup plus de pensées positives que de pensées négatives	
15	Il m'arrive de prendre plaisir à simplement respirer et ressentir mon corps vivre	
16	Je suis tout à fait capable de voir le côté constructif même dans les pires situations	
17	Tel un spectateur j'observe souvent les pensées qui défilent dans mon esprit	
18	Je prends souvent du plaisir à goûter, humer, toucher, entendre et voir des choses très différentes pour le simple plaisir du contraste sensoriel	
19	Il m'arrive de passer des journées sans aucune pensée négative	

3) Les stratégies d'équilibre

	Item	Note
20	Je pressens mon potentiel et les dons que j'ai en moi	
21	J'aime le plaisir sous toutes ses formes	
22	Je ressens souvent de la gratitude pour la vie que j'ai	
23	J'organise ma vie afin de réaliser mes passions	
24	J'ai beaucoup d'ami(e)s que j'aime et avec qui je me sens relié même s'il arrive que je ne les voie pas souvent	
25	Je ne me sens jamais coupable d'éprouver du plaisir, quel qu'il soit	
26	Il m'arrive que, lorsque je m'adonne à mes passions, je ne sens plus le temps passer..	
27	J'apprécie souvent de donner mon amour et de contribuer au bien-être des autres	
28	Je ne me sens jamais seul	
29	J'aime faire l'amour	
30	Je sens que je suis tout à fait capable de réaliser mes objectifs et mes rêves	
31	Je me sens bien dans ma peau et j'aime mon corps et mon être	
32	Je suis capable de constater quand mes pensées et mes actions m'éloignent de mes objectifs	
33	Même si je ne connais pas quelqu'un, je peux me sentir très vite proche de lui	
34	Dans ma vie, j'ai de nombreuses sources de plaisirs	
35	Je prends souvent du temps pour admirer la nature	
36	Je suis capable de m'imaginer avec précision et détail en train de vivre mes passions et mes rêves	
37	Je cultive constamment la recherche du raffinement et de l'esthétisme	
38	Je regarde souvent le ciel ou les étoiles et cela me procure une sensation de plénitude	

Résultats

Calculez le total des valeurs que vous avez inscrites dans la colonne en face des énoncés suivants :

Compétences		Énoncé N°	Total des valeurs	Total général
Connaissances		1 2 3 4 5		/ 25
Stratégies du Bonheur	Attention juste	9, 11, 12, 17	/ 20	/ 70
	Pensée juste	6, 14, 16, 19	/ 20	
	Sensualité	8, 10, 15, 18	/ 20	
	Décision juste	7, 13	/ 10	
	Quête de l'amour	22, 24, 27, 28, 31, 33, 35, 38	/ 40	/ 40
Total de votre aptitude au bonheur :				/ 135
Divisez par 1,35 :				/ 100
Stratégies de l'épanouissement	Quête de réalisation	20, 23, 26, 30, 32, 36	/ 30	

	Quête du Plaisir	21, 25, 29, 31, 34, 37	/ 30	
		Total de votre aptitude à l'épanouissement		/ 60
Divisez par : 0,6				/ 100

Totalisez maintenant les deux totaux (bonheur+ épanouissement) :

Total général de votre aptitude au bonheur et à l'épanouissement	/ 200
Divisez par 2	100

Vous avez maintenant une première note sur 100 estimant votre aptitude générale au bonheur. Plus la note est élevée, plus vous êtes heureux. La note idéale est comprise entre 80 et 100. Vous avez en vous les compétences pour cela car le bonheur ne vient que du développement de la conscience. Les quatre outils développant cette conscience, cotés dans ce test, sont intégrables par chacun quel que soit son niveau de richesse, de beauté, d'intelligence, de santé, de chance, de culture etc.

Vous avez une deuxième note sur 100 estimant votre aptitude à l'épanouissement. Plus la note est élevée, plus vous êtes capable de vous épanouir dans les quêtes de la réalisation de soi et du plaisir. Identifiez, grâce la séparation des deux quêtes dans le tableau de cotation, là où vous pouvez vous améliorer.

Vous remarquez qu'il est possible d'avoir un score différent de Bonheur et d'Epanouissement. Il est en effet possible d'être heureux sans avoir les conditions matérielles pour s'épanouir. On peut également avoir tous les privilèges pour s'épanouir (se réaliser, s'amuser,..) sans être réellement heureux. La grande différence entre bonheur et épanouissement est que le premier vient de l'intérieur et le deuxième de l'extérieur. Une autre distinction est fondamentale : on ne peut réellement s'épanouir que si l'on est fondamentalement heureux. Le bonheur passe avant l'épanouissement et est plus important que celui-ci.