

קרא כל משפט, וענה בצורה הכנה ביותר על השאלה: **"באיזו מידה התיאור מאפיין אותך או נכון לגביך?"** סמן X במשבצת המתאימה. ענה בבקשה על כל השאלות משני צידי הדף.

- 1 – מאוד לא נכון
- 2 – לא נכון
- 3 – נייטרלי
- 4 – נכון
- 5 – נכון מאוד

5	4	3	2	1	
					1. אני חושב שבילוי עם חברים הוא אחת ההנאות החשובות בחיים
					2. מראות, צלילים או ריחות מוכרים מילדותי ממלאים אותי לעיתים קרובות בזיכרונות נפלאים
					3. הרבה דברים בחיי נקבעים על ידי הגורל
					4. לעתים קרובות אני חושב על מה שהייתי צריך לעשות אחרת בחיי
					5. ההחלטות שלי מושפעות לרוב מאנשים ודברים שמסביבי
					6. אני חושב שאת היום צריך לתכנן מראש בכל בוקר
					7. מחשבות על העבר שלי גורמות לי להנאה
					8. אני עושה דברים באופן אימפולסיבי
					9. אני לא מודאג אם דברים לא נעשים בזמן
					10. כשאני רוצה להשיג משהו, אני מגדיר מטרות ובוחרן אמצעים להשגת מטרות אלה
					11. בסיכומו של דבר, יש בעבר שלי הרבה יותר דברים טובים להיזכר בהם מאשר דברים רעים
					12. כשאני מאזין למוזיקה האהובה עלי, לעתים קרובות אני מאבד כל תחושה של זמן
					13. עמידה בתאריכי-היעד וביצוע מטלות דחופות למחר קודמים להנאות של היום
					14. מכיוון שממילא מה שיהיה – יהיה, לא ממש משנה מה שאני אעשה
					15. אני נהנה לשמוע סיפורים על איך שהיה פעם, ב"זמנים הטובים ההם"
					16. חוויות כואבות מן העבר חוזרות ועולות בזיכרוני
					17. אני משתדל לחיות את חיי במלואם בכל יום מחדש
					18. מטריד אותי כשאני מאחר לפגישות
					19. באופן אידיאלי, הייתי חי כל יום, כאילו היה זה יומי האחרון
					20. זיכרונות שמחים מתקופות טובות בחיי עולים במוחי בקלות
					21. אני עומד בזמן במחויבויות שלי לחברים ולרשויות
					22. חוויתי בחיי פגיעה ודחייה
					23. אני מקבל החלטות בן רגע
					24. אני מעדיף "לקחת" כל יום כמו שהוא מאשר לנסות לתכנן אותו מראש
					25. בעברי יש יותר מידי זיכרונות לא נעימים שאני מעדיף לא לחשוב עליהם
					26. חשוב לי להכניס ריגושים לחיי

1- מאוד לא נכון
2 – לא נכון

3 – נייטרלי

4 – נכון
5 – נכון מאוד

5	4	3	2	1	
					27. עשיתי בעבר שגיאות שהלוואי שיכולתי לבטל אותן
					28. אני מרגיש שחשוב יותר ליהנות ממה שעושים מאשר לסיים את העבודה בזמן
					29. יש לי נוסטלגיה לילדות שלי
					30. לפני שאני מקבל החלטה, אני שוקל את המחיר מול התועלת
					31. לקיחת סיכונים מונעת מחיי להיות משעממים
					32. חשוב לי יותר ליהנות מהמסע של חיי מאשר להתמקד רק ביעד
					33. לעתים רחוקות דברים מסתדרים כפי שציפיתי
					34. קשה לי לשכוח מראות לא נעימים מילדותי
					35. זה פוגם לי בהנאה מההליך ומהזרימה של מעשי אם אני צריך לחשוב על מטרות ותוצאות
					36. אפילו כשאני נהנה בהווה, אני נסחף להשוואות עם חוויות דומות בעבר
					37. אי אפשר באמת לתכנן את העתיד כי דברים משתנים כל כך
					38. מסלול חיי נשלט על ידי כוחות שאין לי יכולת להשפיע עליהם
					39. אין טעם לדאוג לעתיד כי ממילא אין לי מה לעשות בקשר לזה
					40. אני משלים מטלות בזמן ע"י התמדה במה שאני עושה
					41. אני מוצא שאני מאבד קשב כשבני משפחתי מדברים על איך הדברים היו פעם
					42. אני לוקח סיכונים כדי להכניס ריגושים לחיי
					43. אני עושה רשימות של דברים שעלי לעשות
					44. לעיתים קרובות אני הולך אחרי הלב יותר מאשר אחרי השכל
					45. אני מסוגל לעמוד בפיתויים, כשאני יודע שיש עבודה להשלים
					46. אני מוצא את עצמי נסחף בהתרגשות של הרגע
					47. החיים כיום מסובכים מידי, הייתי מעדיף את החיים הפשוטים יותר של העבר.
					48. אני מעדיף חברים ספונטניים על פני חברים צפויים מראש
					49. אני אוהב טקסים ומנהגים משפחתיים המתקיימים בקביעות
					50. אני חושב על הדברים הרעים שקרו לי בעבר
					51. אני מתמיד בביצוע מטלות קשות ולא מעניינות אם הן יעזרו לי להתקדם
					52. עדיף להוציא את הכסף שאני מרוויח וליהנות היום מאשר לחסוך למען הביטחון של המחר
					53. לעתים קרובות מזל משתלם יותר מעבודה קשה
					54. אני חושב על הדברים הטובים שהחמצתי בחיי
					55. אני רוצה שהיחסים הקרובים שלי יהיו מלאי רגש
					56. תמיד יהיה די זמן להשלים את העבודה שלי