به نام خدا

1-کدام گزینه مناسب جای خالی زیر است؟

مثبت گویی با خود باعث.......... می شود.

الف)خلق و خوی بهتر

ب)اعتماد به نفس بیشتر

ج)کاهش خلاقیت

د)گزینه های الف و ب\*

2-چگونه میتوانیم احساساتمان را کنترل کنیم؟

الف)با کنترل افکار خود

ب)با تغییر جملات درونی خود

ج)گزینه های الف و ب\*

د)هیچکدام

3-اعتیاد ما به اطمینان و قطعیت به دو دلیل ممکن است مضر و خلاف انتظارباشد.

الف)عدم اطمینان باعث پیش آمدن انواع رویدادها و وقایع است

ب)عدم اطمینان نقطه شروع چیزهای جدید است

ج)عدم اطمینان چیزی به نام غریزه است

د)گزینه های الف و ج\*

4-خودآگاهی چیست؟

الف)الگو و سرمشق گرفتن

ب)شناخت نقاط قوت و ضعف

ج)واداشتن خویشتن به نگریستن به خود\*

د)هیچکدام

5-نگرش مجموعه ای از........است.

الف)خودآگاهی

ب)واقعیت ها

ج)خیالات

د)امیال، ترس ها، احساسات و باورها\*

6-نحوه.........و.........درباره ی مشکلات کاملا تحت کنترل خودمان است.

الف)اعتقادات ما-عمل ما

ب)تصمیم ما-عمل ما

ج)فکرکردن ما-صحبت کردن ما\*

د)فکرکردن ما-عمل کردن ما

7-ما به دنبال...........و اجتناب از ..........هستیم.

الف)اطمینان-عدم اطمینان\*

ب)واقعیت-عدم اطمینان

ج)امنیت-عدم اطمینان

د)انگیزه-عدم اطمینان

8-صاحب نظران مطالعه ی نگرش را برای .........و..........حیاتی می دانند.

الف)زندگی و اجتماع

ب)درک رفتار اجتماعی و تعیین کننده رفتار\*

ج)زندگی و واقعیت

د)عقاید و ارزش ها

9-خودآگاهی توانایی شناخت........و آگاهی از خصوصیات و ویژگی های .......و.......توانایی ها و ناتوانایی ها است.

الف)خود-مثبت-منفی\*

ب)دیگران-مثبت-منفی

ج)خود-خوب-بد

د)دیگران-بد-مثبت

10-اگر می خواهید کار بزرگی انجام دهید باید بپذیرید که برخی از مردم با خود فکر خواهند کرد که........

الف)متوهم یا ابله یا حق به جانبید\*

ب)مغرور یا خسیس هستید

ج)خیالاتی یا رویا پردازید

د)هیچکدام

11-گاهی اوقات.......به ادامه دادن زندگی در حالت کنونی از بهترین.......برای تغییر است.

الف)تمایل-انگیزه ها

ب)خستگی-انگیزه ها

ج)کنجکاوی-تصمیم

د)عدم تمایل-انگیزه\*

12-ما کارهایمان را پشت گوش می اندازیم یا کاملا از آن اجتناب می کنیم زیرا با خود می گوییم که...........و...........

الف)بعدا انجام میدهم-وقت ندارم

ب)سخته-حال ندارم انجام بدم

ج)نمیخواهم-نمیتوانم آن را انجام بدهم\*

د)آسونه-بعدا انجام میدم

13-نحوه ی صحبت کردن و طرز فکر ما و درک ما از محیط اطرافمان........و.........واقعیت ما را می سازد.

الف)عقاید و باورها

ب)شعور و شخصیت

ج)مشکلات و راه حل

د)پایه و بنیاد\*

14-نحوه ی ...........ما درباره ی خودمان ذهن انسان را متحول می کند.

الف)تفکر\*

ب)نگرش

ج)واکنش

د)شخصیت

15-برای حل مشکلات باید............با مشکلات تغییر کند.

الف)نگرش

ب)تفکر

ج)نگاه به دنیا\*

د)هیچکدام

16-..............شامل نگرش ها و باورها و معمولا در مورد یک گروه بزرگ از مردم درباره چیزی به کار می رود.

الف)ارزش ها

ب)عقاید\*

ج)علایق

د)انگیزه

17-کدام گزینه جزء مراحل کنار آمدن با واقعیت است؟

الف)عدم تمایل به تغییر و وضع کنونی

ب)روبرو شدن با واقعیت

ج)سنجش موقعیت و باز کردن راه خود

د)گزینه های ب و ج\*

18-اصلی ترین معیار شخصیت چیست؟

الف)واکنش ما به موقعیت واوضاع\*

ب)عقاید ما

ج)محیط ما

د)باورهای ما

19-تمایل به زندگی به چه معناست؟

الف)جنگیدن با زندگی و تاکید من حتما باید این کار را انجام دهم

ب)تعامل با زندگی و نگاهی با چشم اندازی جدید\*

ج)کمرنگ بودن و خجالت زده شدن

د)هیچکدام

20-در پی تغییر دادن نگرش افراد می توان.....

الف)عواطف آنها را تحت تاثیر قرار داد

ب)دیدگاه افراد نسبت به موقعیت را تغییر داد

ج)تجربیات فرد را عوض کرد

د)رفتارهای آنها را تغییر داد\*

21-کدام گزینه از اجزای زیر ویژگی های فردی نمی باشد؟

الف)ویژگی های جسمانی

ب)ویژگی های روانی\*

ج)ویژگی های هیجانی

د)ویژگی های رفتاری

22-کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف)عدم اطمینان باعث پیش آمدن انواع رویدادها و وقایع می شود

ب)عدم اطمینان گذرگاه شخصی ما به سوی فرصت هاست

ج)عدم اطمینان نقطه شروع چیزهای جدید است

د)همه موارد\*

23-کدام یک از جملات کلیدی زیر در مورد ساختن واقعیت غلط است؟

الف)کنار گذاشتن پارازیت ها و استفاده از قدرت برای زمان آینده\*

ب)تغییر بیان حرف ها از حالت رویا و داستان به حالت قاطعانه

ج)پرهیز از صحبت های قضاوت گونه

د)کنار گذاشتن پارازیت ها و استفاده از قدرت برای زمان حال

24-برای قرارگرفتن در یک فرایند جدید در سیر رشد شخصیت کدام یک از جملات زیر درست است؟

الف)همه چیز شانسی است

ب)کودکی و محل زندگی در سیر موفقیت تاثیرگزار است

ج)عوامل بیرونی در رسیدن ما به موفقیت نقش بسزایی دارد

د)در مسیر رسیدن به موفقیت نباید دیگران را سرزنش کرد\*

25-برای این که تمایل کافی برای تغییر داشته باشیم کدام یک از مولفه های زیر درست است؟

الف)پذیرش گذشته

ب)زمان بر بودن اهداف

ج)ترسیم مسیر خود

د)همه موارد\*

26-کدام یک از جملات زیر در مورد احساس اطمینان و امنیت غلط است؟

الف)عدم اطمینان میتواند ما را بسازد یا درهم شکند

ب)هنگامی که آرزوهایم مطمئن هستم آرزوهایم کمرنگ می شود

ج)گاهی شروع به چرت زدن در توهمی که اطمینان نام دارد می کنم

د)ماهیچگاه به اطمینان داشتن قانع نمی شویم\*

27-این سخن را چه کسی گفته است؟ (تنها چیزی که من میدانم این است که من هیچ چیز نمیدانم.)

الف)یونگ

ب)فروید

ج)سقراط\*

د)اسکینر

28-نگرش ها چگونه شکل می گیرند؟

الف)از طریق عوامل ژنتیکی

ب)از طریق مقایسه اجتماعی

ج)گزینه ی الف و ب\*

د)هیچ کدام

29-کدام یک ا جملات زیر از نظر اپیکتتوس در مورد قضاوت شدن غلط است؟

الف)اگر میخواهی پیشرفت کنی باید قبول کنی که مردم فکر می کنند تو نادانی

ب)این فکر را که نظر دیگران مهم است از سر خود بیرون کنید تا زندگی شما زیر و رو شود

ج)بری شکوفایی استعدادهای واقعی خود مستلزم اهمیت دادن به نظر دیگران هستید\*

د)زندگی چه با نظر دیگران و چه بدون آن ها ادامه خواهد یافت

30-کدام یک از جملات زیر در مورد فرصت ها و استعدادها غلط است؟

الف)عدم اطمینان نقطه شروع چیزهای جدید است

ب)تمایل ما به امنیت با هر امر خطیر مهم و شرافتمندانه ای تناقض دارد

ج)هنگام تصمیم گیری بهترین کاری که می توانید بکنید این است که تصمیم درست بگیرید اگر نشد تصمیم غلط بگیرید باز هم بهتر از آن است که هیچ کاری نکنید

د)اطمینان گذرگاه شخصی ما به سوی فرصت هاست محیطی که در آن رشد می کنیم و چیزهای جدید تجربه می کنیم\*

31-قبول کردن گذشته و به چالش کشیدن خود برای آینده چه نام دارد؟

الف)موفقیت

ب)سازگاری

ج)پذیرش\*

د)فراموشی

32-اگر غبطه ها، هوس ها و آرزوها را کنار بگذاریم و به ..........تمایل داشته باشیم.........آشکار می شود.

الف)تغییر-موفقیت

ب)زندگی-موفقیت

ج)تغییر-مسیر زندگی\*

د)زندگی-زندگی

33-چه موقع استعدادهای واقعی خود را کشف نخواهید کرد؟

الف)تمایل زیاد

ب)اهمیت دادن به نظر دیگران\*

ج)توجه به احساسات

د)همه موارد

34-تفاوت نگرش با ارزش چیست؟

الف)محدوده و موضوع\*

ب)ارزشیابی

ج)احساس به شئ و فعالیت

د)مقدار تأثیرگزاری در زندگی

35-چگونه میتوان ترسی از عدم اطمینان در زندگی نداشت؟

الف)تلاش و همت زیاد

ب)پذیرش مقوله پیش بینی ناپذیری دنیا\*

ج)داشتن شخصیت محکم و قوی

د)بودن در لحظه ی حال

36-کدامیک از مجموعه ی خودآگاهی نیست؟

الف)شناخت افکار

ب)شناخت رفتار دیگران\*

ج)شناخت ویژگی های فردی

د)شناخت نقاط قوت و ضعف

37-باور داشتن موفقیت اگرچه مهم است اما تنها یک گام برای رسیدن به ........است.

الف)قله های اوج

ب)خوشحالی

ج)موفقیت\*

د)هیچکدام

38-پایه و اساس اکثر تصمیم گیری های ما چیست؟

الف)تصویری که از خودمان داریم\*

ب)تصویری که از محیط داریم

ج)تجربیات

د)عوامل محیطی

39- کدام یک ازعوامل شکل گیری نگرش نیست؟

الف)شرطی شدن کلاسیک

ب)تصمیم گیری\*

ج)عوامل ژنتیک

د)حرکات ماهیچه ها

40-نگرش شخص نسبت به چیزی یعنی:

الف)ترکیب شناخت ها

ب)آمادگی برای عمل

ج)ترکیب احساسات

د)همه موارد\*

41-گفت و گوهای درونی در چه کسای رخ می دهد؟

الف)افراد درون گرا

ب)افراد خلاق

ج)اسکیزوفرنی ها

د)در تمام افراد رخ می دهد\*

42-مغز ما برای این ساخته شده است که همیشه.....

الف) پردازش اطلاعات انجام دهد

ب) تفکر کند و تصمیم بگیرد

ج) برنده شدن را تجربه کند\*

د) ما را از اشتباه باز دارد

43-تفاوت نگرش با واقعیت در.......... و با علایق در آن است که..........

الف)توانایی ارزشیابی\_نگرش احساس به یک شئ و علایق احساس نسبت به یک فعالیت می باشد\*

ب)توانایی تغییر\_نگرش احساس به یک شئ و علایق احساس نسبت به یک فعالیت می باشد

ج)توانایی ارزشیابی\_نگرش احساس به یک فعالیت است و علایق احساس نسبت به یک شئ می باشد

د)توانایی تغییر\_نگرش احساس نسبت به یک فعالیت است و علایق احساس نسبت به یک شئ می باشد

44-مطالعات کدام یک نشان دهنده ی رابطه ی "مثبت گویی با خود و زندگی شاد" است؟

الف)فروید

ب)یونگ

ج)هارت\*

د)پیاژه

45-از دیدگاه دکتر بروس لیپتون ۹۵٪ از کارهایی که روزانه انجام می دهیم تحت کنترل ...... ماست.

الف)میل

ب)ناخودآگاه\*

ج)نیمه هشیار

د)اراده

46- پدیده انعطاف پذیری عصبی چیست؟

الف)فرآیند زیستی است که نشان میدهد افکار ما میتواند ساختار فیزیکی مغز ما را تغییر دهد\*

ب)فرآیند روانی است

ج)تغییر افکار و عقاید فرد است

د)هیچکدام

47-وقتی تمایل در فرد زیاد باشد چه اتفاقی می افتد؟

الف)انگیزه برای انجام دادن کارها زیاد می شود

ب)جایی برای بزرگ شدن مشکلات باقی نمی ماند\*

ج)در همه ی کارها پیروز می شود

د) هیچکدام

48-سنکا می گوید:.......افراد مایل را هدایت می کند و افراد بی میل را به زور به دنبال خود می کشد.

الف)آینده

ب)سرنوشت\*

ج)گذشته

د)هیچکدام

49-نحوه صحبت کردن ما برچند عوامل زیر اثر می گذارد؟

تغییر افکار و رفتار ما

درکمان از زندگی را شکل می دهد

در ناخودآگاه ما قرار نمی گیرند

درونی نمی شوند

بعضی در لحظه بر ما اثر نمی گذارد و بعضی درک مستقیم دارد و در لحظه بر ما اثر می گذارد

الف)2 مورد

ب)1 مورد

ج)3 مورد\*

د)همه موارد

50-طرز صحبت کردن ما با خودمان و دیگران، فورا.........را از زندگی شکل می دهد.

الف)صبوریمان

ب)درکمان\*

ج)ترسمان

د)پیروزیمان

51-چرا ما هیچ وقت نمیتوانیم حوادث زندگی را دقیق پیش بینی کنیم؟

الف)به بن بست خوردن برنامه هایمان

ب)دور شدنمان از فرصت های کاملا جدید برای موفقیت

ج)باعث فاقد اطمینان درباره چیزهای فعلی می شود

د)همه موارد\*

52-کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

الف)به تعویق ننداختن کارهایی که واقعا متمایل باشیم

ب)بی توجهی نکردن به مسئولیت های پذیرفته شده

ج)وقتی مایل به انجام کاری باشیم به همه چیز اهمیت می دهیم\*

د)اگر موتنع موجود در زندگی را در قالب تمایل و عدم تمایل ببینیم موجب عبور از موانع می شود

53-نگاه واقع بینانه به مشکلات باعث کدام یک از موارد زیر می شود؟

الف)فرار نکردن از مشکلات

ب)شکست منفی گرایی

ج)نگاه کردن به اطراف

د)گزینه های الف و ب\*

54-کدامیک از موارد زیر از موارد اساسی برای یک زندگی شاد و موفق است؟

الف)پشتکار

ب)صبر

ج)مثبت گویی با خود\*

د)اراده

55-لازمه ی پیشرفت و کشف استعداد های واقعی در انسان چیست؟

الف)همسو شدن با مردم

ب)ترجیح دادن کار بر تفریح

ج)بی توجهی به تفکر و نظرات منفی اطرافیان

د)نادیده گرفتن کلیه عقاید اطرافیان و فردنگری به تمام زوایای زندگی\*

56-برای این که مطمئن شویم که در حال تلاش برای چیزهایی هستیم که واقعا میخواهیم باید خود را...............کنیم.

الف)پذیرش

ب)ارزیابی\*

ج)بازیابی

د) وارسی

57-چه چیزی باعث تعیین مسیر زندگی فرد میشود؟

الف)مغز

ب)تجربه

ج)عمیق ترین احساسات\*

 د)علم و دانش

58-از طریق کدام روش از انسان آزرده و کلافه ی همیشگی به انسان کنجکاو تبدیل می شویم.

الف)وقتی فرصت ها را غنیمت بشماریم

ب)وقتی از صحبت های قضاوت گونه بپرهیزیم

ج)وقتی مشکلات فرصت به شمار آیند\*

د)وقتی دید مثبتی داشته باشیم

59-برای این که بتوانید در راه مثبت تری به موفقیت دست یابید باید........

الف)نادرستی عقایدی را اثبات کنید که به آن ها اعتقاد دارید\*

ب)انگیزه های نادرست را اثبات کنید

ج)تجربه های نادرست را اثبات کنید

د)تفکرات نادرست را اثبات کنید

60-چرا حرف ها و رفتارهای ما گاهی غیر منطقی است؟

الف)به خاطر نحوه فکر کردن ما

ب)نحوه صحبت کردن و صحبت کردن ما درباره تجربه هایمان وتغییر دادن احساساتمان

ج)واکنش شدید نشان دادن به چیزی که بعدا متوجه مهم نبودن آن میشویم

د)همه موارد\*

61-............یکی از روانشناسان مدرن است.

الف)آلبرت الیس\*

ب)هارت

ج)اپیکتت

د)اپکتتوس

62- سخن هنگام تصمیم گیری بهترین کاری که میتوانید بکنید این است که تصمیم درست بگیرید اگر نشد تصمیم غلط بگیرید بازهم بهتر از آن است که هیچ کاری نکنید از کیست؟

الف)اپیکتت

ب)تاسیتوس

ج)تئودور روزولت\*

د)آلبرت الیس

63-عدم...........می تواند ما را بسازد یا در هم بشکند، می تواند ما را فقیر یا ثروتمند کند.

الف)شناخت

ب)تفکر

ج)تخصص

د)اعتماد\*

64-انسان هایی که در زندگی به چیزهای بزرگ دست می یابند چگونه اند؟

الف)خطر را می پذیرند و از ان استقبال میکنند\*

ب)تمایل زیادی برای انجام کارها دارند

ج)برنامه ریزی شده عمل میکنند

د)هیچکدام

65-چرا تفکرات منفی نمیتوانند اوقات ما را تلخ کند؟

الف) زیرا ما مالک تصمیم های خودمان هستیم

ب)وقتی دست از سرنوشت برداریم و تفکرات منفی دوباره خود را کنار بگذاریم

ج)گزینه های الف و ب\*

د)هیچکدام

66-موفقیت با چه معیاری تضمین می شود؟

الف)هوش بالا

ب)اراده

ج)تلاش

د)با هیچ معیاری تضمین نمی شود\*

67-ترکیب شناخت ها، احساسات و.......نسبت به یک چیز معین را نگرش.........نسبت به آن چیز می گویند.

الف)عقاید، اجتماع

ب)آمادگی برای عمل، اجتماع

ج)آمادگی برای عمل، شخص\*

د)عقاید، شخص

68-کدام مورد در مورد عدم اطمینان صحیح نمی باشد؟

الف)باعث پیش آمدن انواع رویدادها و وقایع می شود

ب)محیطی است که در آن رشد می کنیم و تجربه جدید به دست می آوریم

ج) باعث می شود در گذشته زندگی کنید و حرکتی رو به جلو نداشته باشید\*

د)کشف الگویی از استعدادها و فرصت ها را فراهم می آورد

69-وقتی تربیت و پرورش یابم من از انسان آزرده و کلافه همیشگی به انسان........تبدیل می شوم.

الف)خوشحال

ب)کنجکاو\*

ج)باانگیزه

د)هدفمند

70-کدام یک از عوامل زیر برای اثبات اینکه همیشه شکست می خورید و بازنده اید درست است؟

الف)تعلل در انجام کارها

ب)کارها را برای دقیقه نود میگذاریم

ج)ذاتا در پی اثبات چیزی هستیم

د)همه موارد\*

71-در گذشته یک قدم به سوی ناشناخته ها رفتن به منزله ی بازی با......بوده است.

الف)مرگ\*

ب)زندگی

ج)طبیعت

د)شانس

72-مشکلات ما فرصت به شمار می آیند وباعث .............و............ می شوند.

الف) تربیت وپرورش\*

ب)رشد وپرورش

ج)شعور وشخصیت

د) قدرت و رشد

73-چه چیزی باعث می شود کارهایی را که برخی افراد انجام می دهند ساده و آسان به نظر آید؟

الف)کوشش بی وقفه

ب)اعتماد به نفس یا گیرایی

ج)استعداد خاص

د)گزینه های ب و ج\*

74-خودآگاهی شامل چند جزء است؟

الف)3جزء

ب)5جزء\*

ج)6جزء

د)4جزء

75-دلیل اینکه هرچقدر هم به دنبال اطمینان باشیم نمیتوانیم آن را حفظ کنیم چیست؟

الف)عقاید نادرست و عمیق

ب)شخصیت متزلزل انسان

ج)قدرت و بی نظمی جهان\*

د)اشتباهات گریزناپذیر

76-دلیل اینکه مدام به آینده نگاه کرده و پیش بینی میکنیم در چیست؟

الف)اطمینان پیدا کردن\*

ب)تمایل داشتن

ج)افکار پریشان

د)عقاید نادرست

77-بعضی از هدف ها اصلا با........ما جور درنمیایند.

الف)واقعیت\*

ب)نگرش

ج)آینده

د)فرضیه

78-بهترین اقدام برای شروع فرایند جدید در زندگی چیست؟

الف)سرزنش شانس یا امیدوار بودن به شانس

ب)سرزنش کردن محیط زندگی یا دوران کودکی

 ج)محیط و نیروهای بیرونی

 د)تمایل\*

79-...........به سرعت گسترش می یابد و............را ایجاد می کند.

الف)مشکلات کوچک-آینده

ب)مشکلات بزرگ-آینده

ج)مشکلات کوچک-مشکلات بزرگ\*

د)مشکلات بزرگ-انگیزه

80-می توانیم با مراقبت ازکلمات و زبانی که از آن استفاده میکنیم ........ را شکل دهیم.

الف)عقاید

ب)ارزش ها

ج)افکار\*

د)بیان

81-..............و..........در آینده انتظار شما را می کشند.

الف)خوشبختی-محقق شدن آرزوها

ب)صفحات دست نخورده ای از فرصت ها-استعدادهای مختلف\*

ج)موفقیت-شکست

د)هیچکدام

82-این جمله از سقراط مربوط به کدامیک از مباحث زیراست؟

اگر تمام بدبختی های مردم را روی هم تلنبار کنند و به آنها بگویند که همه باید سهم مساوی بردارند اکثر مردم با رضایت کامل سهم خود را برمیدارند.

الف)واقع بینانه نگاه کردن به مشکلات\*

ب)نگاه به آینده

ج)احساس غم و شکست

د)هیچکدام

83-................. چه در صف باشد و چه در باشگاه یا بانک، ناگزیر با عدم اطمینان همراه است.

الف)برخوردهای اجتماعی\*

ب)رعایت فرهنگ

ج)برخوردهای فردی

د)همه موارد

84-به نقل از سخن الیس........و.........رفیق همدیگرند.

الف)افکار و احساساتمان\*

ب)اراده و افکار

ج)احساسات و تجربه

د)همه موارد

85- شما خیلی وقتها حتی افکار و احساسات خودتان را هم نمی توانید...........

الف)تغییر دهید

ب)پیش بینی کنید\*

ج)آشکار کنید

د)مخفی کنید

86- اطمینان و قطعیت چیزی بیش از.......... و .........نیست.

الف)خیالات واهی-جادو جنبل\*

ب)واقعیت-تصور

ج)تلاش-تفکر

د)هیچکدام

87-فکرهای........ و ......... تقریباً دست ما نیست اما اهمیت دادن به آن ها تا حد زیادی دست خودمان است؟

الف)غیرارادی و واکنشی\*

ب)ارادی و واکنشی

ج)غیرارادی و مثبت

د)مثبت و منفی

88- کدام یک از گزینه های زیر صحیح نیست؟

الف)اگر انسان در کنج راحتی خود بماند همیشه احساس رفاه و راحتی میکند.\*

ب)کسی که از عدم اطمینان اجتناب کند از قضاوت شدن ترس دارد.

ج)وقتی فکر میکنیم همه چیز را می دانیم خودمان را از ناشناخته ها و فرصت های جدید برای موفقیت دور میکنیم.

د)گزینه های ب و ج

89-هرچه امروز بیشتر سعی کنید راحت باشید فردای.......خواهید داشت.

الف)نا آرام تری\*

ب)روشن تری

ج)آرام تری

د)هیچکدام

90-این جمله از کیست؟

(تمایل ما به امنیت با هر امر خطیر مهم و شرافتمندانه ای تناقض دارد.)

الف)اپیکتتوس

ب)تاسیتوس\*

ج)بروس لیپتون

د)سنکا

91-ساده ترین راه شکل دادن به افکار چیست؟

الف)توجه نکرن به گذشته

ب)صحبت با افراد قابل اعتماد

ج)مکالمه قاطعانه با خود\*

د)همه موارد

92- هیچ مقصدی وجود ندارد تنها چیزی که وجود دارد........

الف)پایان است

ب)جستجوست\*

ج)شروع است

د)توهم است

93- چگونه میتوانیم واقعیت خود را بسازیم؟

الف)با تغییر بیان حرف هایی که با خود میزنید

ب)پرهیز از صحبت های قضاوت گونه درباره خود و دیگران

ج)کنار گذاشتن پارازیت ها و بودن درلحظه و مکان فعلی

د)همه موارد\*

94- شما........خودتان را درگیر بازی های سرزنشی کنید.

الف)باید

ب)نباید\*

ج)گزینه های الف و ب

د)هیچکدام

95-.........گفته است: وقتی تمایل زیاد باشد جایی برای بزرگ شدن مشکلات وسختی ها باقی نمی ماند.

الف)سقراط

ب)سنکا

ج)نیکولوماکیاولی\*

د)یونگ

96- وقتی به چیزهایی که دوست دارید بچسبید در واقع در ......... زندگی می کنید.

الف)آینده

ب)گذشته\*

ج)حال

د)همه موارد

97- با تکرار، چیزی را به.......تبدیل میکنیم.

الف)رفتار

ب)عادت\*

ج)حرف

د)موفقیت

98-یکی از دلایل بیزاری ما از عدم اطمینان در زندگی از..........است.

الف)قضاوت شدن\*

 ب) ترس

 ج)اگاهی نداشتن

 د)احساسات

99-.........حالتی است که درآن شما میتوانید با زندگی ........کنید.

الف)تمایل-تمایل

ب)تعامل-تمایل

ج)تعامل-تعامل

د)تمایل-تعامل\*

100- تغییر عمده در حس ارزشمندی تان، خلاص شدن از ترس ها، تمایل به مخاطره کردن و احساس ..........است.

الف)آزادی\*

ب)پیشرفت

ج)رضایت

د)شادی

101-...........انسان تا حد زیادی نتیجه ی ........... است.

\*الف) احساسات\_افکارش\*

ب)افکار\_احساساتش

ج)باورهای\_افکارش

د)باورهای\_احساساتش

102-تمایل.....

الف-کارها را به تعویق میندازد

ب-چشمه نامحدود فرصت ها واستعدادهاست\*

ج-تاثیری بر ساختن آینده و زندگی تازه فرد ندارد

د-موانع زیادی را به فرد تحمیل میکند

103-پذیرش یعنی:

الف)بتوانید گذشته را بپذیرید

ب)بتوانید گذشته را بپذیرید و خودتان را برای رسیدن به آینده فوق العاده به چالش بکشید\*

ج)تقصیر را گردن یک انحراف کوچک درونی یا ایراد شخصی بیندازید

د)همه موارد

104-مهم انجام کار نیست بلکه...........است که بعد از آن در زندگی شما ایجاد می شود.

الف)حالتی

ب)احساسی

ج)تغییری\*

د)رفتاری

105-آنقدر تعلل می کنید تا زمانی که دیگر واقعا .........می شود و زمانی شروع به کار می کنید که ............

الف)وقت تنگ می شود-وقت فشار می آورد\*

ب)بی انگیزه می شوید-سودی ندارد

ج)وقت تنگ می شود-آن کار فراموش می شود

د)بی انگیزه می شوید-کارهای مهم تری دارید

106-هنگامی که ما از ثروتمان مطمئنیم میل یا حتی نیاز به کسب ثروت بیشتر......میابد.

الف)کاهش\*

ب)افزایش

ج)خیلی زیاد

د)متوسط

107-مثبت گویی با خود ............. و ............ را افزایش میدهد.

الف)انرژی وعمل\*

ب)اعتماد بنفس و خلاقیت

ج)انرژی و خلاقیت

د)خلق و انرژی

108-نحوه ی تفکر و صحبت هایمان درباره ی مشکلات کاملا تحت تاثیر....... است.

الف)محیط

ب)خانواده

ج)خود\*

د)شرایط

109- شروع به استفاده از ذهنیت جدید من مایل نیستم کنید تا دفعه بعد که با چیزی خواستنی روبرو شدید گناه، عذاب وجدان خشم و....... احساس نکنید.

الف)ناراحتی

ب)ترس

ج)ابهام

د)پشیمانی\*

110-چه چیزی ممکن است تمام جوانب زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد؟

الف)موفقیت های کوچک

ب)آشفتگی های بزرگ

ج)موقعیت های بزرگ

د)آشفتگی های کوچک\*

111-اگر شما هرازگاهی درباره ........... بودن زندگی صحبت کنید رفتار و کارهایتان مطابق با این دیدگاه شروع به تغییر می کرد.

 الف)عادلانه

 ب)ناعادلانه\*

ج)موفقیتد)هیچکدام

112-باید پذیرش داشته باشید یعنی بتوانید گذشته را بپذیرید و خودتان را برای رسیدن به آینده فوق العاده به چالش بکشید مربوط به کدام یک از بخش های زیر است؟

الف)آرزوهای بلند و دست های کوتاه

ب)تاثیرهدفمندی\*

ج)الگویی از فرصت ها و استعدادها

د)هیچکدام