

உங்கள் அன்பாற்றலை கண்டுபிடிங்கள்

இது உங்கள் அன்பின் அளவுகோளுக்கான ஒரு தெளிவை அளிக்கும் பயிற்சி. இந்த பயிற்சியின்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் ஒவ்வொருவரையும் மனதில் கொள்ளவும்; உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள், உற்றார் உறவினர், சக நண்பர்கள், மனதுக்கு பிடித்தவர்கள், உங்களுக்கு அருகாமையில் வசிப்பவர்கள், உங்களோடு படிப்பவர்கள்.

ஒவ்வொரு கேள்வியினையும் பின்குறிப்பிட்டபடி அளவிடவும்:

எப்போதும் (4) பெரும்பாலும் (3) சில நேரங்களில் (2) எப்போதாவது (1) எப்போதுமில்லை (0)

1. _____ அடுத்தவரின் உணர்வுகளை புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறேன்
2. _____ மற்றவர்களின் கருத்துக்களை மதிக்கிறேன்
3. _____ எனது செயல்களுக்கு நானே பொருப்பெடுத்துக்கொள்வேன்
4. _____ எப்போதும் நம்பிக்கையுள்ளவராக இருக்கிறேன்
5. _____ எனக்கு பிடித்தவற்றை மற்றவர்களுக்காக தியாகம் செய்வேன்
6. _____ ஒரு பிரச்சனையை தீர்க்கும் வரை ஓடிப்போக மாட்டேன்
7. _____ மன்னித்து மறப்பதற்கு தயாராய் இருக்கிறேன்
8. _____ எனக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேலைகளை மன மகிழ்ச்சியுடன் செய்கிறேன்
9. _____ மற்றவர்கள் வெற்றிபெறும்போது நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்
10. _____ எனது வாக்குறுதிகளை நான் பொறுப்புடன் நிறைவேற்றுகிறேன்
11. _____ எனது மனநிலை மாற்றங்களை உணர்ந்து செயல்படுகிறேன்
12. _____ நான் மற்றவர்களை உடனே பாராட்டுவேன் நன்றி சொல்வேன்
13. _____ நான் பொறுமையுடன் காத்திருப்பேன்
14. _____ மற்றவர் முயற்சி செய்கிறார் என்பதை நம்புகிறேன்
15. _____ அவர்கள் கோபமுடன் பேசினாலும் பொறுமையுடன் கவனிப்பேன்
16. _____ எனது உள்ளுணர்வுகளை வெளிப்படையாக பகிர்ந்துகொள்வேன்
17. _____ மற்றவர்களை மகிழ்ச்சி படுத்துவதற்கு முயற்சி செய்கிறேன்
18. _____ நான் பாசமும் கனிவும் நிறைந்தவன்
19. _____ நான் சிந்தித்து, மென்மை உணர்வுடன், புன்படுத்தாமல் செயல்படுவேன்
20. _____ நான் எனது தவறுகளை ஏற்றுக்கொண்டு மன்னிப்பு கோருவேன்
21. _____ எனக்கு பிரியமானவர்களின் முக்கியமான நாட்களை ஞாபகம் வைத்துள்ளேன்
22. _____ மற்றவர்களின் நலனை மனதில்கொண்டு பிரார்த்தனை செய்வேன்
23. _____ பிரச்சனைகள் குறித்து மனம்திறந்து பேசுவேன்
24. _____ மற்றவர்களுக்கான சுதந்திரத்தை அளிப்பேன்
25. _____ மற்றவர்களை கனிவுடன் திருத்துவேன்

_____ மொத்தம்

- 100-75 உங்களின் அன்பு மற்றவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த கொடை
- 75-50 ஒவ்வொரு நாளும் இன்னும் அன்பு செய்ய முயலுங்கள்
- 50-25 தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள், அன்பு சிறந்தது
- 25-0 அன்பு உங்களை ஆட்கொண்டு வழிநடத்த வேண்டும்