

Avez-vous :		AUCUN	Rarement +/-	Médium Moyenne +	Une grande partie Souvent ++	Constante Toujours +++	VOTRE SCORE :
1	La volonté de continuer à vivre, même avec un handicap?	0	1	2	3	4	
2	Le courage de vieillir et de paraître vieux ?	0	1	2	3	4	
3	Des projets pour l'avenir ?	0	1	2	3	4	
4	Une impression d'être utile ?	0	1	2	3	4	
5	Une profession active ?	0	1	2	3	4	
6	Une capacité d'adaptation aux nouvelles situations ?	0	1	2	3	4	
7	Des attitudes positives (tendance à voir le bon côté de la vie et à l'exprimer en de nombreux mots et actions positifs)?	0	1	2	3	4	
8	Evitez-vous l'anxiété et le stress excessif ?	0	1	2	3	4	
9	Vous débrouillez-vous bien avec les problèmes (résolution facile de problèmes)?	0	1	2	3	4	
10	De l'autodétermination (Déterminez-vous votre propre vie, et personne d'autre ne le fait pour vous)?	0	1	2	3	4	
11	Une bonne mémoire, des pensées claires?	0	1	2	3	4	
12	Une grande Intelligence et/ou avez-vous fait des études supérieures?	0	1	2	3	4	
13	Une tendance à développer de bons contacts sociaux ?	0	1	2	3	4	
14	De l'amour et des attitudes aimantes envers les autres?	0	1	2	3	4	
15	Une forte activité sexuelle ?	0	1	2	3	4	
16	Des liens familiaux étroits ?	0	1	2	3	4	
17	Un sentiment de liberté ?	0	1	2	3	4	
18	De la passion, «l'étincelle de vie », une certaine excentricité ?	0	1	2	3	4	
19	De l'humour ?	0	1	2	3	4	
20	Une sensation d'être jeune à l'intérieur, même dans un corps vieux?	0	1	2	3	4	
21	La foi religieuse et la spiritualité ?	0	1	2	3	4	
22	Des valeurs fondamentales et des croyances en l'écologie, la moralité, le devoir, etc. ?	0	1	2	3	4	
23	Un cycle éveil et sommeil équilibré ?	0	1	2	3	4	
24	Un rythme de travail équilibré ?	0	1	2	3	4	

25	Un bon sommeil ?	0	1	2	3	4		
26	De l'anxiété ?	5	4	3	2	0		
27	De la dépression ?	5	4	3	2	0		
28	Du stress ?	5	4	3	2	0		
29	De l'agressivité ?	5	4	3	2	0		
30	Une tendance à garder des émotions négatives à l'intérieur de vous-même ?	5	4	3	2	0		
Au total, chaque colonne.								
TOTAL = somme de tous les totaux		(maximum = 120 points) => votre score :						
SCORE	Entre 0 et 29	Très faible score, vous devez urgemment améliorer vos attitudes psychologiques si vous souhaitez vivre longtemps						
	Entre 30 et 60	Faible score, vos attitudes psychologiques compromettent votre espérance de vie, veuillez être plus positif						
	Entre 60 et 90	Score moyen à bon. Vous pouvez vivre une vie normale, mais en étant plus positif encore vous réduirez le risque de maladie et contribuerez à vivre plus longtemps que d'autres						
	Entre 90 et 110	Bon score. Vous êtes une personne positive. Les gens autour de vous ont de la chance. Basé sur vos attitudes psychologiques, vous avez de fortes chances de vivre 10 à 13 ans de plus que la moyenne						
	Entre 111 et 120	Excellent score ! Psychologiquement, vous avez la possibilité de vivre 100 ans et au-delà.						