

# TUS RESULTADOS

Descubre qué cualidades te aportan mayor felicidad y a cuáles das menos importancia. Potencia unas y minimiza otras con los consejos de la psicóloga y terapeuta Gestalt, Julia Hernández.

## Test 1

### MAYORÍA DE A

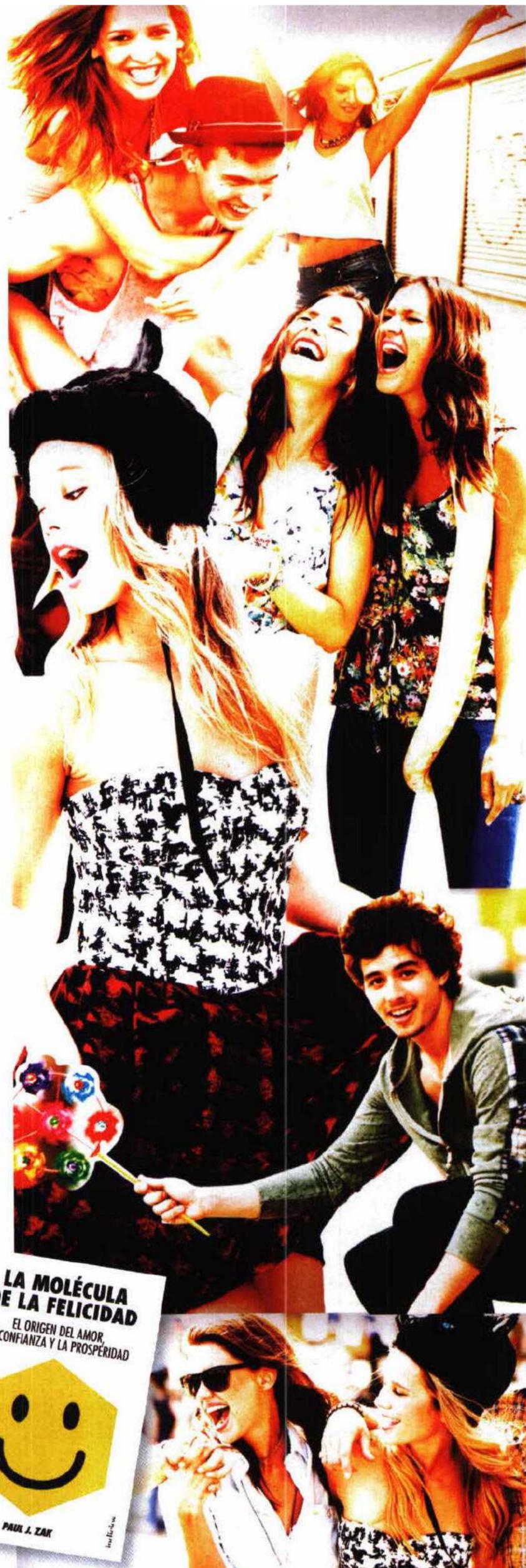
**Lealtad** Para sentirte bien contigo y con quienes te rodean necesitas que vuestras relaciones se basen en la confianza, el apoyo mutuo y la entrega. A pesar de ser vínculos necesarios para tu felicidad, Julia te advierte de posibles contratiempos: "si dependes en exceso de los demás, acabarás exigiéndoles ese ideal de relación, lo que te lleva a la frustración cuando las cosas no sucedan como esperabas. Da a los demás tu disponibilidad pero no exijas a cambio la suya; podría convertirse en una amistad tramposa".

### MAYORÍA DE B

**Diversión** Tu lema en la vida es claro: "a pasarlo bien que son dos días". Disfrutar de las cosas buenas es fundamental para nuestra salud física y mental. Para alcanzar la felicidad plena, nuestra terapeuta te aconseja lo siguiente: "usa tu hedonismo pero nunca para huir de los problemas, ya sean tuyos propios o de quienes te rodean. Darle el lugar que les corresponde es necesario para vivir una vida plena, aunque en ocasiones eso pueda significar renunciar temporalmente al placer".

### MAYORÍA DE C

**Aprobación** Las personas como tú "dirigen gran parte de su energía a intentar alcanzar un ideal que ellas mismas se imponen (aunque en un principio la exigencia venga del exterior). En esta lucha por cumplir con unas exigencias elevadas, buscas la aprobación de los demás continuamente, olvidándote de tus propias necesidades". ¿Un consejo? "No olvides que la única persona de la que depende tu felicidad eres tú misma, y no de que otras personas te valoren".



**LA MOLÉCULA DE LA FELICIDAD**  
EL ORIGEN DEL AMOR,  
LA CONFIANZA Y LA PROSPERIDAD



PAUL J. ZAK