

Adrenaline Bağımlı mısınız?

Adrenaline bağı bir yaşam stiline ne olduğunu tam olarak anlıyor musunuz? Bu yüzden, aklınızı ve kalbinizi açın ve aşağıdaki sorulara dürüstçe evet veya hayır diye yanıt verin.

1. Harekete geçmek veya devam edebilmek için kafeinli içecekler içerim.	Evet	Hayır
2. Kendimi yatıştırmak için şeker yerim.	Evet	Hayır
3. Çok fazla söz verip son anda yetiştirebilmek için acele etme eğilimindeyim.	Evet	Hayır
4. Kendimi veya bir projeyi sabote etmek için bir yol bulurum, ama yine de bir şekilde beceririm.	Evet	Hayır
5. İstediğimden daha fazla şey yüklenme eğilimindeyim, çünkü yapabileceğimi hissediyorum.	Evet	Hayır
6. Beklenmeyene çok aşırı tepki veririm.	Evet	Hayır
7. İnsanlar beni hayal kırıklığına uğrattığında, teslim tarihlerini kaçırdıklarında veya en iyiden daha azını yaptıklarında (göstermesem bile) kendimi çok sinirli ve irrite olmuş buluyorum. Bazen kişisel alıyorum.	Evet	Hayır
8. İşe acele içinde veya çoktan tempoya girmiş gelirim.	Evet	Hayır
9. Sürprizler veya karışıklıklara kendimi kaptırırım ve bir veya daha fazla gün sakinleşemem.	Evet	Hayır
10. Çoğu zaman içimde bir acele etme dürtüsü veya huzursuzluk veya rahatsızlık vardır.	Evet	Hayır
11. İşimde net olarak başarılıyım, ama yine de çok fazla çalışıyorum.	Evet	Hayır
12. Bir şeyi yapmak için en zor yolu bulan insanlardanım.	Evet	Hayır
13. Hız sınırının üstünde beş dakikadan fazla giderim, başka araçları arkadan sıkıştırırım veya eleştiririm.	Evet	Hayır
14. Genellikle gecikirim, benim hatam olmasa bile.	Evet	Hayır
15. Hak ettiğimi hissettiğimden çok daha fazla sorun ve kargaşa çektiğimi görüyorum.	Evet	Hayır
16. Para durumum sıkışık ve bunu çözmek üzere bir süredir çalışıyorum, ama çözmedim.	Evet	Hayır
17. Herhangi bir şeye 10 dakikadan fazla odaklanmam zor.	Evet	Hayır
18. Ortaya çıkması muhtemel şeyler için gün içinde kendime yeterli zaman tanımlıyorum.	Evet	Hayır
19. İnsanlar dinlemeyi kestikten sonra bile çok fazla konuşurum.	Evet	Hayır
20. Zorlayıcı olma noktasına kadar insanları memnun etmeye çalışırım, uygunluğuna veya maliyetine bakmadan.	Evet	Hayır

Puanlama: Eęer yukarıdakilerden beş veya daha fazlasına evet dediyseniz, kulübe hoş geldiniz.

Hazır, istekli olduğunuzda ve becereceğinizi düşündüğünüzde, bu bağımlılıktan kurtulmak için yardım almaya yatırım yapın.

Neyin farkına vardınız?

Ne yapabilirsiniz?