

Test de la sencillez

Lee con calma cada una de estas descripciones:

1. **Una persona sencilla** es alguien que necesita tener pocas cosas para ser feliz, para vivir con dignidad. No se crea, ni deja que le creen, falsas necesidades. Vive la austeridad como opción de vida.
2. **Una persona sencilla** es alguien que siempre está alerta y dispuesta para desatar y desapegar su corazón de cosas materiales y dependencias emocionales.
3. **Una persona sencilla** es alguien que pone todo su corazón en los pequeños detalles cotidianos que hacen la vida más agradable a los que le rodean.
4. **Una persona sencilla** es alguien que le conmueve el sufrimiento de su prójimo y se implica con él compartiendo lo que es y tiene, según sus posibilidades. No soporta las injusticias. No queda indiferente ni pasiva.
5. **Una persona sencilla** es alguien que es transparente, auténtica, coherente con lo que cree, siente, dice y hace. Vive en armonía consigo misma, y transmite paz y armonía.
6. **Una persona sencilla** es alguien que no aspira a primeros puestos ni honores, sino que sólo quiere servir humildemente.
7. **Una persona sencilla** es alguien que es desprendida; vive y practica la gratuidad.
8. **Una persona sencilla** es alguien que tiene un corazón abierto, acogedor y hospitalario.
9. **Una persona sencilla** es alguien que disfruta de las cosas sencillas; se fija en los detalles; saborea cada presente; vive sin prisas.
10. **Una persona sencilla** es alguien que siempre está dispuesta a aprender, a crecer, a profundizar en el misterio de la vida.
11. **Una persona sencilla** es alguien que reconoce sus fallos y errores.
12. **Una persona sencilla** es alguien que siempre tiene la sonrisa en el rostro. A mal tiempo siempre pone buena cara.
13. **Una persona sencilla** es alguien que es rica en humanidad y en sensibilidad. Está despierta a lo que ocurre a su alrededor. Tiene conciencia crítica y actúa en consecuencia.
14. **Una persona sencilla** es alguien que se emociona al contemplar la hermosura de la Naturaleza y de la Vida, el canto de un pájaro, la delicadeza de una flor, una noche estrellada, una puesta de sol, la sonrisa de un niño...
15. **Una persona sencilla** es alguien que tiene un comportamiento ético y moral para no hacer daño a nadie directa o indirectamente.

Test de la sencillez

16. **Una persona sencilla** es alguien con quien da gusto convivir porque prefiere el bien común al bien propio.
17. **Una persona sencilla** es alguien que no busca protagonismos, ni ser centro de atención. Busca dar protagonismo y participación al otro. Hace sentir al otro importante, especial.
18. **Una persona sencilla** es alguien que escucha de corazón y habla de corazón.
19. **Una persona sencilla** es alguien que aparentemente parece débil y vulnerable, pero tiene una fortaleza interior a prueba de adversidades, dificultades y enfrentamientos. Practica con coraje la no violencia hasta sus últimas consecuencias.
20. **Una persona sencilla** es alguien que ama la verdad y dice la verdad, aunque salga perdiendo o vaya en su contra. No se casa con ninguna mentira, y no se queda de brazos cruzados ante una mentira.
21. **Una persona sencilla** es alguien que habla más con sus obras que con sus palabras. No presume, simplemente hace.
22. **Una persona sencilla** es alguien que sorprende y descoloca a los que tratan de manipularla, someterla o la tratan de ingenua.
23. **Una persona sencilla** es alguien que sabe perdonar al otro sin guardar rencor, sabe perdonarse a sí misma, y sabe pedir perdón.
24. **Una persona sencilla** es alguien que mantiene vivo al niño/a que lleva dentro, y no pierde la capacidad de ilusión y sorpresa.
25. **Una persona sencilla** es alguien que se esfuerza cada día en pasar por la vida haciendo el bien. No quiere marcharse del mundo sin haber hecho algo que lo haya dejado un poco mejor, en lo que de ella dependa.
26. **Una persona sencilla** es alguien que vive confiada y entregada en manos de Dios, porque sabe que sin él, no es nada.
27. **Una persona sencilla** es alguien que, siendo consciente de su fragilidad y debilidad, de sus limitaciones y carencias, es feliz porque siente que Dios Padre-Madre le ama tal como es.
28. **Una persona sencilla** es alguien que humildemente reconoce que los dones, capacidades y bienes que tiene, son un regalo de Dios para bien y beneficio de los que le rodean.
29. **Una persona sencilla** es alguien que inunda cada día de palabras de agradecimiento a Dios por lo mucho que le regala cada día, cada momento.
30. **Una persona sencilla** es alguien que necesita momentos de silencio para encontrarse consigo misma y con el Dios que la habita en sus adentros.

Test de la sencillez

Ahora vuelve a leerlas y puntúate del 1 al 10 en cada una de las 30 descripciones, según las vivas poco o mucho en tu vida (0 es nada y 10 es lo máximo). (Si no eres persona creyente puedes transformar o adaptar las 5 últimas descripciones según tus convicciones o ideas). Luego haz la suma total para ver aproximadamente qué grado de sencillez es el que tienes. Según el resultado, plantéate cuáles de las 30 descripciones vas a esforzarte en mejorar tu puntuación a lo largo del próximo mes.

Puntuación de 0 a 75: persona muy poco o nada sencilla. Se deja llevar y regir por los valores que imperan y mueven nuestra sociedad de consumo.

Puntuación de 75 a 150: persona con un grado de sencillez débil, pero con la posibilidad latente de fortalecerse si consigue vencer en sí misma la gran influencia que tiene sobre ella el estilo de vivir y los valores de la sociedad de consumo.

Puntuación de 150 a 225: persona en la que domina la sencillez en su forma de ser y vivir, pero le falta hacer una opción consciente y decidida de seguir avanzando por este camino de la sencillez.

Puntuación de 225 a 300: persona activista de la sencillez. Ha hecho opción clara y consciente de vivir sencillamente.