



@anastasi\_li

ПОДПИСАТЬСЯ

# КАКАЯ Я?

САМОАНАЛИЗ ПРИ ПОМОЩИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ И МЕТОДИК

## Привет, крошечка!

Если ты держишь в руках этот файл — значит стоишь на верном пути. Пути **самосознания**. Именно с понимания себя начинаются все победы. В твоих руках гайд, который был специально подготовлен мной и психологом для того, чтобы помочь тебе **лучше понять себя**.

Каждая из нас всю свою жизнь слышит оценивающие слова других людей, которые сравнивают нас со своими идеалами и выдают итог:

*ты красивая/невзрачная,  
ленивая/трудолюбивая,  
эмоциональный вулкан/серая мышка,  
перспективная/безнадежная  
и так до бесконечности.*

Сначала ты веришь тому, что слышишь, а потом всё чаще задаёшь себе вопрос:

**“А какая я на самом деле?”**

И со временем ты понимаешь, что совсем запуталась в том, кто ты, какой человек и приходишь в тупик от незнания, **ЧТО** со всем этим делать.

*Ну что ж, давай разбираться.*

В этом гайде тебя ждёт:

- 1** Погружение в область твоих эмоций и мыслей
- 2** Оценка того, как ты реагируешь на людей и события и что это отражает в тебе как человека
- 3** Рассмотрение твоей картины мира, убеждений и установок

# Часть 1

Первое, с чего мы начнем - это эмоциональные реакции. Девушек часто называют эмоциональными, порой даже взбалмошными и нестабильными в силу разных причин, но это мнение примерно так же спорно, как и стереотип “все блондинки - глупые”.

Не все девушки гиперэмоциональны, поэтому нестабильный эмоциональный настрой это не та **норма**, с которой следует смириться, а вопрос, который нужно **изучить**.

Так же, как и чрезмерная жизнерадостность, которая иногда оказывается защитной реакцией во время депрессии, неоправданный уход в негатив сигнализирует о возможных трудностях, которые следует решать, не надеясь на то, что “само пройдет”.

Есть забавная шутка о той девушке, которая на восьмом месяце беременности всё ещё надеется, что “само рассосется”. Но мы же понимаем, что это факт, от которого не убежать: *теперь нужно с этим жить и учитывать в принятии решений*.

Сфера эмоций сильно влияет на наши отношения с другими людьми —

именно эмоциональные реакции формируют наш образ в глазах членов семьи, коллег и партнеров. Затем этот образ влияет на их отношение к нам, а затем на наше отношение **к самим себе**.

## Упражнение:

*выпиши все оценивающие слова, которые ты считаешь правдивыми и ложными, среди тех, что говорили о тебе другие люди. Отметь, кто и в каких ситуациях так тебя оценивал, когда это было и согласишься ли ты с этими утверждениями о тебе.*

Например, “душа компании”, “болтушка”, “тихоня”, “сама себе на уме”, “палец в рот не клади, руку откусит”, “человек-позитив” и т.д. Вспомни, влияют ли эти оценки на то, как ты ведешь себя в общении с близкими людьми, коллегами или одноклассниками, с новыми знакомыми, у которых ещё нет убеждений на твой счет.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

(Источник: Энергия эмоций в общении. Взгляд на себя и других., В.В.Бойко)

Выбери подходящий вариант ответа - «А», «Б» или «В». Будь искренна.

### 1. Когда я уставшей прихожу с работы домой, то усталость:

- А. быстро проходит;*
- Б. остается какое-то время, но я ее не показываю;*
- В. отрицательно сказывается на общении с домашними.*

### 2. Жизнь показывает, что я склонна:

- А. все видеть в основном оптимистично;*
- Б. воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;*
- В. относиться ко всему по большей части пессимистично.*

### 3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:

- А. у меня улучшается настроение или повышается активность;*
- Б. мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;*
- В. я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастной, подавленной.*

### 4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:

- А. охотно согласилась бы;*
- Б. постаралась бы не проходить;*
- В. категорически отказалась бы.*

### 5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:

- А. легко и быстро вступаю в контакт;*
- Б. сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;*
- В. категорически отказалась бы.*

### 6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:

- А. чтобы это увидели, почувствовали все;*
- Б. чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;*
- В. чтобы этого никто не заметил.*

**7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:**

- А. с готовностью успешно преодолеть;*
- Б. с некоторой тревогой, беспокойством;*
- В. с чувством досады или раздражения.*

**8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить скорее всего:**

- А. передача, которая очень понравилась;*
- Б. передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;*
- В. передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.*

**9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:**

- А. проявляю их открыто;*
- Б. стесняюсь своей сентиментальности;*
- В. стараюсь не показывать.*

**10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:**

- А. мобилизует меня;*
- Б. вызывает растерянность, ставит в тупик;*
- В. огорчает или расстраивает.*

**11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:**

- А. включаю в багаж своих знаний;*
- Б. тщательно обдумываю, взвешиваю;*
- В. решительно отторгаю или опровергаю.*

**12. Когда мужчины говорят мне комплименты, я обычно:**

- А. не скрываю своего удовольствия;*
- Б. смущаюсь, чувствую неловкость;*
- В. сомневаюсь в их искренности.*

**13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я скорее всего:**

- А. сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;*
- Б. буду переживать в себе случившееся;*
- В. выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.*

**14. Я человек:**

- А. очень доверчивый;*
- Б. осмотрительный, настороженный;*
- В. очень недоверчивый.*

**15. На юмор и шутки в основном реагирую так:**

- А. открыто смеюсь, радуюсь;*
- Б. воспринимаю сдержанно;*
- В. отношусь критично или реагирую резко.*

**16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:**

- А. терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;*
- Б. начинаю ворчать, брюзжать;*
- В. шумлю, ругаюсь, устраиваю скандал.*

**17. Жизнь чаще:**

- А. радует;*
- Б. не вызывает определенных эмоций;*
- В. огорчает или разочаровывает.*

**18. Анекдоты я:**

- А. обожаю;*
- Б. воспринимаю без особого восторга;*
- В. не люблю.*

**19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:**

- А. столь же терпеливо, как и остальные;*
- Б. нехотя;*
- В. с неудовольствием или с досадой, раздражением.*

**20. Для моего стиля жизни больше характерно:**

- А. активное планомерное продвижение к намеченной цели;*
- Б. стабильность, постоянство;*
- В. желание периодически многое или что-нибудь резко изменять.*

**21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вероятнее всего ответила:**

- А. принимаю предложение;*
- Б. мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;*
- В. я не люблю подобные мероприятия.*

**22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:**

- А. принимаю с благодарностью и признанием;*
- Б. обижаюсь, но не показываю этого;*
- В. защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».*

**23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:**

- А. была связана с активным общением с людьми;*
- Б. не требовала активного общения;*
- В. по возможности исключала общение.*

**24. Дружеские подшучивания по моему адресу:**

- А. вполне принимаю;*
- Б. не одобряю, но терплю;*
- В. не выношу, не приемлю.*

**25. Недостатки личности делового партнера (коллеги) чаще всего:**

- А. принимаю как обстоятельство, которое надо преодолевать;*
- Б. стараюсь терпеть молча;*
- В. заставляют нервничать, огорчаться.*

**26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочла бы такое средство:**

- А. оказание помощи и поддержки;*
- Б. терпение и выдержку;*
- В. строгость и требовательность.*



**26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочла бы такое средство:**

- А. оказание помощи и поддержки;*
- Б. терпение и выдержку;*
- В. строгость и требовательность.*

**27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то по всей вероятности:**

- А. я не скрывала бы своего удовлетворения;*
- Б. смутилась бы или постаралась скрыть свои чувства;*
- В. не испытала бы особых чувств или это меня не порадовало.*

**28. Если меня кто-либо разозлит, то:**

- А. быстро отхожу, забываю о случившемся;*
- Б. успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;*
- В. злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.*

**29. Когда вечером раздается неожиданный стук в дверь, то я по обыкновению:**

- А. ожидаю что-нибудь приятное;*
- Б. настораживаюсь, но не подаю вида;*
- В. явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.*

**30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:**

- А. тут же откликаюсь;*
- Б. некоторое время смущаюсь и не решаюсь;*
- В. предпочитаю, чтобы меня не просили.*

**31. Мелочи жизни я воспринимаю:**

- А. как тонизирующий фактор;*
- Б. как беспокоящее меня обстоятельство;*
- В. как досадные неприятности.*

**32. Моя жизнь в целом:**

- А. наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сама себе организую;*
- Б. размерена и спокойна;*
- В. скучна и однообразна.*

**33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:**

- А. я тут же ответила бы взаимностью;*
- Б. сначала постаралась бы понять причину, а потом решила, как себя вести;*
- В. воздержалась бы от дружеских отношений.*

**34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я скорее всего:**

- А. быстро смогу простить его;*
- Б. буду переживать, стараясь не показывать это;*
- В. когда-нибудь отвечу ему тем же.*

**35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:**

- А. хорошее или бодрое, приподнятое настроение;*
- Б. внутреннее напряжение, беспокойство;*
- В. раздражение или плохое настроение.*

**36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:**

- А. тут же принимаю с благодарностью;*
- Б. тщательно обдумываю и проверяю на надежность;*
- В. не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.*

**37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я скорее всего:**

- А. постараюсь своим участием уладить конфликт;*
- Б. буду наблюдать за развитием действий;*
- В. приму сторону недовольных или обиженных.*

**38. Большинство людей в моем окружении на работе/учебе:**

- А. вызывает доверие;*
- Б. заставляет держаться настороженно;*
- В. вызывает недоверие.*

**39. В последнее время праздники я обычно встречаю:**

- А. с подъемом и радостью;*
- Б. с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;*
- В. с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.*

Подсчитай общее количество ответов А, Б, В по всем вопросам теста.

**Если больше ответов “А”**, ты склонна скорее позитивно реагировать на события своей жизни, какими бы они ни были, искать во всём происходящем лучшее, для тебя стакан скорее наполовину полон. Скорее всего, ты относишься к мелким неприятностям с юмором, переключаешься на другой вид деятельности, когда устаешь от умственных занятий, влюбившись, активно добиваешься своего, в ответ обидчику парируешь шуткой и т.д. **Ты - позитивный человек.**

**Если ты чаще выбирала вариант “Б”**, это значит, что твое отношение к людям, вещам и событиям неоднозначное. Иногда тебе требуется немало времени, чтобы оценить обстановку или новых людей в окружении, ты реагируешь с задержкой во времени, переживания двойственные (то ли за, то ли против). В итоге твоё решение об оценке ситуации **зависит от установок твоей личности**, от ее привычки приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохие качества, а не от них самих.

В том случае, когда ты относишься к чему-то изначально негативно, сделанные тобой выводы «застревают» в личности и остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, злобы.

**Если больше всего ответов “В”**, это говорит о том, что твоя эмоциональная система в целом **настроена на негатив**, независимо от того, какая информация к тебе поступает. Возможно, ты часто драматизируешь житейские мелочи, утомившись, становишься раздраженной и неприветливой, мстишь обидчику, влюбившись, срываешься на близких.

**Важно:**

в зависимости от обстоятельств и интеллектуальной оценки происходящего у тебя может срабатывать позитивный, неопределенный или негативный отклик, но у каждого из нас есть “излюбленная”, привычная реакция, наиболее соответствующая нашей природе. С возрастом, скорее всего, она может измениться, потому что меняются взгляды на жизнь и происходит работа над собой.

Чтобы разобраться в себе лучше, предлагаю тебе вернуться к тесту и твоим ответам, разбив их на три списка.

**Первый:** 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37

**Второй:** 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38

**Третий:** 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39

Подсчитай количество ответов А, Б и В в каждом из трех списков вопросов выше. Посчитай и впиши в табличку ниже, каких ответов больше в каждом из них.

<b>1</b>	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	34	37
<b>2</b>	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38
<b>3</b>	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39

*Начнем с первого списка.*

**Большинство ответов “А”** означает, что твой позитивный взгляд на мир непоколебим, ты умеешь находить хорошее во всем, что тебя окружает, воспринимать испытания как уроки и тренажер, а трудности - как трамплин для роста.

**Если больше ответов “Б”**, то ты склонна подвергать сомнению положительные события и новости, допуская, что за ними кроется подвох, так называемое “второе дно”, поэтому ты думаешь: “Доверяй, но проверяй”.

**Если больше ответов “В”**, значит, ты адекватно негативно реагируешь на происходящее, пытаешься быть объективной и беспристрастной, при этом забывая о том, что этим можешь сама лишать себя радости от позитивных моментов жизни.

*Второй список - нейтральные вопросы.*

**Если больше ответов “А”**, срабатывает твоя привычная позитивная реакция.

**Если больше “Б”** - привычная двойственная, неопределенная реакция на происходящее.

Если на нейтральные события эмоциональный отклик отрицательный (**больше ответов “В”**), значит, твои негативные реакции действительно сильны.

*И завершаем разбор результатов теста третьим списком - со знаком “+”, положительными вопросами.*

Если среди ответов на эти вопросы **больше “А”**, твоя оценка адекватно положительна.

**Если больше “Б”** - нормально нейтральна.

**Если же больше “В”**, то это стоит особенно отметить - оказывается, позитивные события вызывают у тебя негатив, что может быть связано либо с твоим непростым внутренним состоянием (стресс, усталость, выгорание), либо с наличием большого количества негативных убеждений о том, каков мир и люди вокруг. Также это может быть одним из сигналов скрытой депрессии, поэтому стоит проконсультироваться со специалистом, чтобы узнать подробнее.

**Важно то, насколько честно ты отвечала на вопросы - только в этом случае стоит принимать результаты теста во внимание и определять, в чем работать над собой.**

## Часть 2

### От чего зависят наши эмоциональные реакции?

От того, что мы думаем и как видим мир - то есть, от наших установок и убеждений. Также на нас влияют настроение, уровень стресса и усталости, градус отношений с близкими людьми и многие другие факторы, но корень, согласно исследованиям психологов, находится в **мировоззрении**.

Мы не осознаём свои установки и убеждения до тех пор, пока не обратим на них **внимание**. Отслеживая свои часто повторяющиеся мысли, замечая ту цепь рассуждений, на основании которой принимаем решения, появляется возможность разглядеть этот подсознательный лабиринт, по которому ты ходишь, не подозревая о его существовании.

Несмотря на то, что эта тема стала довольно популярной, многие люди не понимают, откуда возникают установки и как с ними работать. Более того, часто можно услышать “у меня нет негативных установок и ограничивающих убеждений”.

Это означает, что человек **не понимает**, как работает его мышление и не может полноценно управлять своим сознанием.

Самое важное, что стоит понять - каждый из нас рождается **БЕЗ** установок. С точки зрения общественных норм и правил, новорожденная ты - это чистый лист, на котором писать историю начинают родители, воспитатели в детском саду, соседи по двору, учителя, затем друзья, парни, партнеры и коллеги.

Таким образом, к взрослому сознательному возрасту ты напичкана убеждениями, часть из которых защищают тебя от беды (**ходить по темным переулкам опасно**), другая же часть мешают строить хорошие отношения с людьми и реализовывать свой потенциал (**без денег и связей никуда не пробиться, никому нельзя доверять**).

Этот набор установок можно представить как список невидимых внутренних правил, которые приняты в обществе, коллективе, семье. Они приняты тобой автоматически, согласно им ты действуешь.

Легче всего увидеть разницу списков правил можно, поехав в путешествие в далекую страну с другим менталитетом. Тот культурный шок, который ты испытываешь, связан с тем, что у других людей **другие убеждения**.

Мужчины в Японии, например, не подадут женщине руку, если она выходит из машины, не придержат дверь. И для них это нормально. Тебе же может показаться, что они не галантные и вообще не джентльмены, но это лишь твой взгляд, продиктованный той культурной средой, где ты росла.

*Более простой способ отследить свои установки - пообщаться с человеком, который живёт так, что максимально отличается от тебя по уровню дохода, образу жизни, семейному положению.*

Особенно интересно поговорить с теми людьми, у которых проблемы в той сфере, где всё в порядке у тебя и наоборот, с теми, у кого отличные результаты в области жизни, где у тебя проблемы.

Допустим, ты в прекрасных отношениях с друзьями и отлично общаешься с девушками и парнями. Послушав полчаса человека, который годами хочет и всё никак не может найти хороших друзей, ты услышишь в его речи отголоски установок:

**“Все просто притворяются, а только повернешься спиной - и нож в спину”**

или

**“Женской дружбы не бывает, женский коллектив - это змеиный клубок”.**

Сравнив результаты твои и этого человека в сфере **Дружба**, сразу становится понятно, чьи убеждения играют на пользу, а какие вредят, правда же?

Также интересно пообщаться с человеком, который очень хорошо зарабатывает, если у тебя, например, постоянные финансовые трудности.

За полчаса общения с ним ты можешь заметить такие мысли, как

**“Деньги приходят легко и быстро”**

или

**“Было бы время, а деньги - не проблема”**

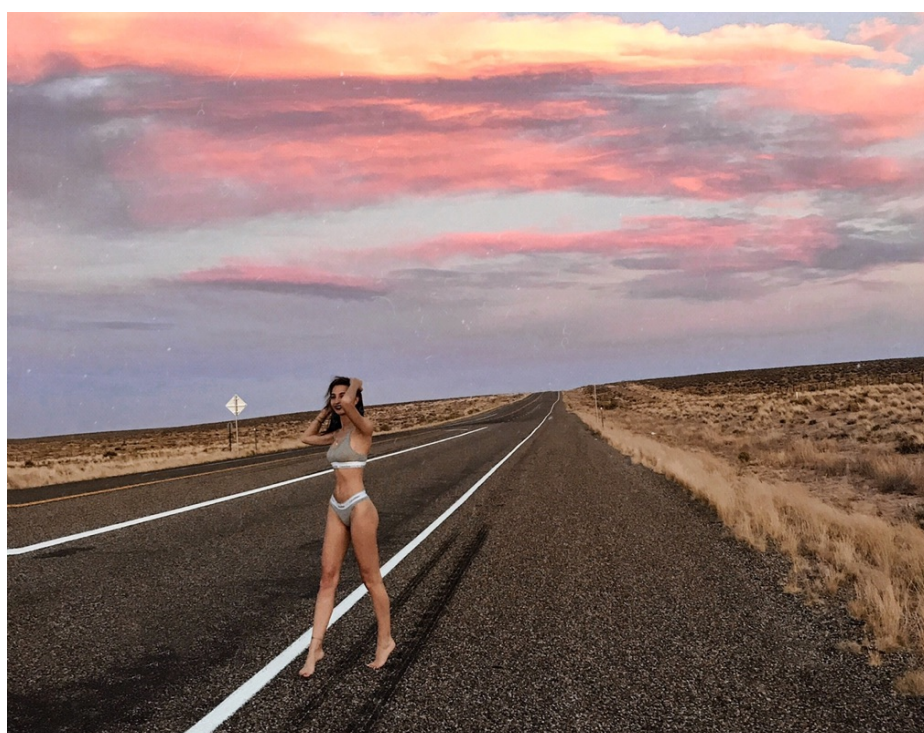
Совсем не похоже на то, что думаешь о деньгах ты, верно?

Всё начинается с убеждений. Перед мыслями, действиями и результатами, которые ты имеешь в жизни, стоят именно **установки**, на которые ты **опираешься**.

**Важный момент:**

*нет плохих и хороших убеждений. Каждое из них может защитить тебя от неверных решений и опасностей. При этом, каждое может и ограничить от всего прекрасного, что может быть тебе доступно. Именно поэтому нужно осознавать и трансформировать свои установки, заменяя их теми, которые помогают тебе жить замечательной жизнью.*

**Давай проверим, каковы твои установки - пришло время встретиться лицом к лицу с твоей картиной мира. Для этого приступай к тесту ниже.**





## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

(источник: Психологические материалы - Установки)

Твоя задача в том, чтобы оценить, насколько каждое из 25 утверждений совпадает с твоим мнением, и соответственно оценить их по шкале от 1 до 5. Ставь **5**, если ты полностью согласна с утверждением, **4**, если скорее согласна с ним, **3**, если затрудняешься ответить, **2**, если скорее не согласна, и **1**, если оно совершенно тебе не соответствует.

**Правильных ответов нет, просто отвечай максимально честно.**

1. Я горжусь своей национальностью.
2. Если я замечу, что в магазине продаются просроченные товары, я скажу об этом владельцу магазина.
3. Родители должны с самого раннего возраста учить своих детей, что правильно, а что нет.
4. Люди в основном порядочны.
5. Я постоянно задумываюсь о будущем и строю планы.
6. Я стараюсь относиться ко всем людям одинаково, независимо от их статуса и социального положения.
7. Чем больше все мы будем узнавать о мире и людях, тем лучше и безопаснее будет наш мир.
8. Я крайне обеспокоена уровнем преступности в обществе.
9. Я верю в известный принцип: «Покупатель всегда прав».
10. Среди моих знакомых очень мало людей, которым я не стала бы доверять.
11. Я быстро прощаю и забываю.
12. Я всегда честна и откровенна, когда говорю о себе и своих взглядах.
13. Я прикладываю максимум усилий, чтобы добиться лучших результатов в том, чем занимаюсь.
14. Я счастлива, когда окружающие хорошо ко мне относятся и уважают меня.
15. Меня бесит, когда у людей или групп людей возникают стереотипы.
16. Я стараюсь понять точку зрения другого человека.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

(источник: Психологические материалы - Установки)

17. Я не люблю много жаловаться.
18. Я очень хочу нравиться окружающим.
19. Когда я хожу или стою, я обычно не кладу руки в карманы.
20. Мне интересно узнавать о вере других людей.
21. Я стараюсь поддерживать хорошую физическую форму.
22. По большому счету, человек - сам хозяин своей судьбы.
23. Я улыбаюсь чаще, чем большинство моих знакомых.
24. Я всегда поддерживаю порядок в доме или саде.
25. При первой встрече я очень стараюсь не судить о человеке по его внешнему виду.



## Итоги теста

### От 90 до 125 баллов

В общем и целом у тебя очень положительные жизненные установки. Это означает, что ты не только позитивно мыслишь, но и полна энтузиазма в отношении всех дел, за которые берешься. Окружающие чувствуют твой положительный настрой, поэтому он может сослужить тебе хорошую службу и в карьере, и в личной жизни. Тебе нет необходимости ничего менять, но важно следить за тем, чтобы отношение к жизни не ухудшилось под влиянием новостей или общения с негативно настроенными людьми.

### От 65 до 89 баллов

Хотя в основных чертах твои установки можно назвать позитивными и нейтральными, тебе есть над чем поработать в этой области. Например, тебе будет полезно время от времени проводить самоанализ, чтобы разобраться в своих установках относительно дел, которыми вы на данный момент заняты, а также относительно окружающих тебя людей и всего мира. Периодически выписывай на бумагу список мыслей, которые чаще всего приходят тебе на ум и оценивай их. Главный вопрос - мешает или помогает мне та ли иная установка достигать своих целей и быть счастливой?

### Менее 65 баллов

Твой результат указывает на то, что в определенных областях, но не обязательно во всех, у тебя есть проблемы с установками, поэтому стоит рассмотреть твои ответы на конкретные вопросы этого теста, причем особенное внимание надо обратить на утверждения, согласие с которыми ты оценила в 3 балла или меньше. К каким сферам жизни относятся эти утверждения - работа, семья, хобби, общение? Именно в этих областях тебе необходимо пересмотреть свои установки и поработать над ними.

## НУ И ПОСЛЕДНЕЕ УПРАЖНЕНИЕ:

*обрати внимание на те сферы, где постоянно возникают какие-то проблемы и выпиши убеждения, которые у тебя есть. После этого оцени, насколько они помогают или мешают тебе, а затем с чистого листа запиши новые установки, которыми руководствуются люди, у которых в этой сфере отличные результаты. Укрепляй новые убеждения, общаясь с развивающимися людьми и становись лучшей версией себя, сохраняя те прекрасные качества, которые уже есть в тебе.*

СФЕРА	УБЕЖДЕНИЯ
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

СФЕРА	АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



**Поздравляю, ты проделала важную работу по самопознанию!**

**Помни:**

*чем лучше мы понимаем сами себя, свои собственные установки и взгляды, тем больше у нас шансов изменить негативные установки на позитивные. Перенимай правильные мысли, замечай свои реакции, фиксируй успехи и те улучшения, которые ты вносишь в свою жизнь.*

**Никто не поможет тебе лучше, чем ты сама.**

И именно с самоанализа стоит начинать, если ты хочешь понять себя лучше и начать жить более осознанной жизнью.

В один из самых сложных этапов моей жизни, когда казалось, что я потеряла себя полностью, я начала копаться в самых потаенных уголках души и один за одним вытаскивать то внутреннее, что было скрыто даже от меня самой.

Таким образом, за несколько недель

у меня появилось понимание не только своего предназначения, но и того, что я хочу от отношений, своего мужчины, коллег и каждого проживаемого мною дня.



*Найдя гармонию с самой собой мне стало проще выстраивать отношения с друзьями и партнером, стало меньше тревоги и появилось чувство спокойствия. И именно на этом прочном фундаменте в дальнейшем можно выстраивать твой маленький внутренний домик.*

**Теперь я желаю тебе осознанности и успехов на этом пути! Всё в твоих руках. Сейчас перед тобой могут открыться те двери, которые так долго были закрыты из-за простого непонимания.**

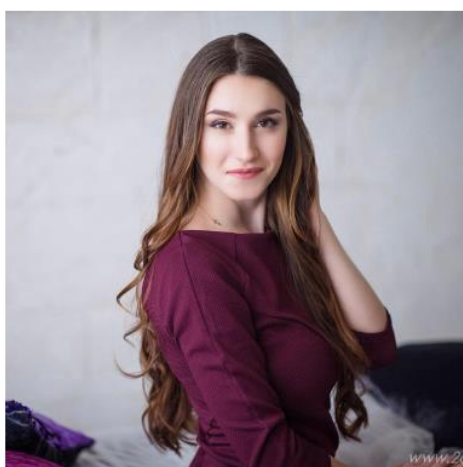
Если ты решила заняться самопознанием — значит ты готова в глобальным **переменам.**

*И они уже совсем близко.*

А это небольшая подборка фильмов и книг по теме, если ты захочешь еще сильнее углубиться:

“Я-начало” (2014, США)  
“Поллианна” (2003, США)  
“Прогулка” (2015, США)  
“Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом”  
Мэг Джей  
“Психология влияния” Роберт Чалдини

**Пока-пока :)**



\*Гайд составлен при поддержке замечательного практикующего психолога Ольги Лозиной

**[Перейти в Инстаграм](#)**