Тест на определение своего текущего энергетического уровня

|  |
| --- |
| 1. Уровень осознанности
 |
| Я живу на автомате, не вовлекаясь в происходящее вокруг | Я максимально осознаю события своей жизни, вовлечен во все, что происходит со мной |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Оптимистичность
 |
| Жизнь-боль. Со мной не может произойти ничего хорошего | Жизнь полня ярких красок, возможностей и потенциала развития. Я проживу ее счастливо |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Циничность
 |
| Люди лицемерны и глупы, а общество прогнило, о чем я стремлюсь сообщить прямо и без прекрас | Каждый имеет право на ошибку и никто из нас не совершенен. Не стоит тыкать человека носом в его ошибки, лучше делать акцент на его сильных сторонах. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Отношение к людям
 |
| Все люди на одно лицо. Среди серой массы невозможно найти личность. | Каждый человек – уникальная личность, целый новый и неповторимый мир. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Раздражительность
 |
| Меня легко вывести из себя. Даже небольшая провокация вызывает бурю эмоций | Я спокоен и обстоятелен. Вывести меня из себя практически невозможно и при любой провокации я стараюсь вести себя осознанно |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Чувствительность
 |
| Все серо, сиро и убого. Я уже давно не встречал чего-то интересного. | Вокруг огромное количество интересных и захватывающих вещей, которые вызывают во мне эмоциональный подъем |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Работоспособность
 |
| Я чувствую себя усталым и истощенным. Ни на что не хватает сил | У меня полно энергии. За день я успеваю сделать множество дел с высокой самоотдачей |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сосредоточенность
 |
| Мое внимание постоянно рассеивается. Я не могу сосредоточиться на одной задаче. | Когда я занимаюсь каким-то делом, то уделяю ему свое внимание полностью.  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Целеустремленность
 |
| У меня нет конкретных целей и задач. Я плыву по течению. | Мои цели четко определены и контролирую процесс их достижения |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Жалостливость
 |
| Я постоянно жалуюсь на жизнь и делюсь с окружающими своими проблемами | Да, у меня есть проблемы, но окружающие не должны от них страдать. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Беспокойство
 |
| Я постоянно встревожен. Беспокоюсь относительно каждой мелочи. Ощущение отсутствия опоры и опасности удара из-за угла. | Мир полон неожиданностей. Но я достаточно силен, чтобы встретиться с ними лицом к лицу. Буду их решать по мере поступления, а не бояться каждой тени |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Одиночество
 |
| Мне больно и дискомфортно общаться с другими людьми. Хочется побыть одному и чтобы меня никто не трогал. | Я с радостью встречаюсь с друзьями и близкими. Общение доставляет мне удовольствие |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Физическое состояние
 |
| Я постоянно болею и плохо себя чувствую. Болячки имеют склонность переходить в хроническое состояние. | У меня крепкое здоровье и я не боюсь болезней. Если они и возникают, то быстро проходят. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сон
 |
| У меня проблемы со сном. Ночью не могу уснуть, а утром – проснуться. | Я прекрасно сплю. Засыпаю быстро, а просыпаюсь полным энергии и сил. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сны
 |
| Я не запоминаю свои сны. А когда они все-таки есть, то это какой-то бред, оставляющий негативный осадок. Бывают кошмары. | У меня яркие и цветные сны. Время от времени я осознаю себя в сновидении и управляю его течением. Сны наполнены добрыми и радостными образами |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Харизматичность
 |
| Я «серая мышка». Люди не замечают меня, игнорируют мое существование. А если и обращают внимание, то с целью воспользоваться или обидеть. | Я весьма примечательная личность и привлекаю внимание окружающих людей. Им нравится находиться в моем обществе. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Деньги
 |
| У меня постоянная нехватка денег! Даже когда они появляются, то утекают сквозь пальцы. | Денег всегда не хватает, но я доволен своим уровнем. Если я захочу, то смогу заработать еще. Регулярно откладываю деньги «на черный день». |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сексуальность
 |
| На меня никто не обращает внимания. Даже не помню, когда у меня в последний раз был секс. А тот, что был – плохо запомнился. | Во мне очень ярко проявлена сексуальность. Люди постоянно флиртуют со мной, а секс регулярный и яркий. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Лень и прокрастинация
 |
| Я постоянно откладываю дела на потом | Лучше сделать сейчас, чем откладывать на потом. «Потом» никогда не наступит |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Удачливость
 |
| Со мной постоянно происходят нелепые случайности и неудачи. | Фортуна благоволит ко мне! Я удачлив и обстоятельства всегда складываются наилучшим образом. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Беспорядок
 |
| У меня дома царит настоящий хаос и я никак не могу взять его под контроль. | У меня дома вещи «знают свое место». Я спокойно поддерживаю чистоту в доме. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Внешний вид
 |
| У меня нет сил и времени обращать внимание на свой внешний вид, поэтому часто выгляжу неряшливо и грязно. | Я уделяю достаточно времени и сил своему внешнему виду и имиджу. Выгляжу чистоплотно и аккуратно |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Отзывчивость
 |
| У меня нет сил и времени заниматься чужими проблемами. Со своими бы справиться. | По возможности я стараюсь помогать окружающим меня людям.  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Аппетит и отношение к еде
 |
| Я питаюсь беспорядочно и не получая удовольствия от процесса. Бывает могу очень долго не есть, а потом наесться до отвала.  | Я стараюсь следить за своим питанием и получаю от него удовольствие. Питаюсь более или менее размеренно и с аппетитом. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Вредные привычки
 |
| Вредные привычки занимают огромное количество моих сил, времени и внимания (курение, алкоголь, наркотики, игромания и т.д.) | Я не нуждаюсь в каких-то дополнительных стимулах, чтобы получить удовольствие от жизни. Не замечаю у себя зависимостей или чрезмерной траты ресурсов на свои привычки. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Досуг, хобби, увлечения
 |
| Нет времени на все эти глупости! Максимум смотрю телевизор. | Стараюсь занять свое свободное время интересными вещами. Хобби, друзья, прогулки, книги и другие яркие события. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сплетни
 |
| Я постоянно сплетничаю и обсуждаю других. | Я ощущаю достаточную самодостаточность, чтобы позволить другим людям жить так, как они хотят и не обсуждать их. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Стремление к развитию
 |
| Я слишком стар/опытен/устал чтобы изучать что-то новое и куда-то расти. Довольствуюсь тем, что у меня есть. | Я стремлюсь расти и развиваться. Повышать квалификацию, изучать что-то новое, увеличивать профессионализм.  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Принятие ответственности
 |
| Во всех моих проблемах виноваты кто-то другой. Я не могу достичь счастья рядом с такой экологией/политиками/обществом | Я не господь Бог, но понимаю, что в своих неудачах и радостях по большей части виноват сам. Даже если есть какие-то негативные события, я найду как их обратить в свою пользу. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Уровень счастья
 |
| Вы издеваетесь? Счастья не существует, также как и единорогов. | Я могу назвать себя счастливым здесь и сейчас. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |