***Инстументы личностного обновления***

* **Стресс Тест.**

Насколько высока степень стресса в Вашей жизни? Отметьте цифру, которая максимально точно отражает действительность. Затем подсчитайте сумму баллов.

Оцените от 1 до 5, где 1 – абсолютно нет, 5 – полностью да.

|  |  |
| --- | --- |
| Близкий член семьи умер за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Я переехал в новый город за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Я поменял работу за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Мой сын или дочь покинули родной дом за последний год. | 1 2 3 4 5 |
| Ваш близкий друг или родственник болен и зависит от Вашей помощи. | 1 2 3 4 5 |
| У меня была серьезная проблема со здоровьем за последний год. | 1 2 3 4 5 |
| Близкие отношения закончились за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Я потерял работу или уволился за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Я женился/вышла замуж за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Я взял значительную сумму в долг за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Я развелся/развелась за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| Я потерял значительную сумму денег за последние 12 месяцев. | 1 2 3 4 5 |
| У меня длительные проблемы в браке. | 1 2 3 4 5 |
| У меня длительные сексуальные проблемы. | 1 2 3 4 5 |
| У меня длительные финансовые трудности. | 1 2 3 4 5 |
| У меня длительные трудности с друзьями или родственниками. | 1 2 3 4 5 |
| У меня длительные сложности с удовлетворением потребностей семьи. | 1 2 3 4 5 |
| У меня присутствует длительное давление на работе. | 1 2 3 4 5 |
| У меня есть длительное давление с эмоциональными проблемами. | 1 2 3 4 5 |
| Я постоянно сталкиваюсь с крайними сроками типа «сделай или умри». | 1 2 3 4 5 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Общий бал

**Итог:**

76-100 Супер стресс! Уменьшайте уровень давления или скоро придется звонить в скорую.

51-75 Стресс. Будьте внимательны.

36-50 Легкий стресс.

20-35 Практически свободны от стресса.

* **Адреналин Тест**

Адреналин – это гормон, который имеет разрушающее влияние на организм. Наркотик общества в стрессе. Интересно ли Вам, насколько велико Ваше пристрастие? Пройдите данный тест. Отметьте да или нет, и подсчитайте результаты в конце.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **ДА** | **НЕТ** |
| Я пью кофе, колу и другие кофеинсодержащие напитки, чтобы начать дело и сохранять тонус. |  |  |
| Я ем сладкое, чтобы успокоиться. |  |  |
| У меня есть склонность обещать слишком много, а потом в спешке завершать проект. |  |  |
| Я приезжаю на работу в спешке и на взводе. |  |  |
| Я часто ощущаю внутреннюю спешку, недостаток покоя и мира. При этом не могу избавиться от этого чувства. |  |  |
| У меня есть склонность быть нетерпеливым сталкиваясь с ритмом и эффективностью других. |  |  |
| Я часто еду с превышением скорости. |  |  |
| Я обычно приезжаю с опозданием или вовремя. Зачем тратить время на приезд заранее? |  |  |
| Часто кажется, что есть проблема, суета или сложная ситуация, с которой мне нужно иметь дело. |  |  |
| Я не даю себе время на вопросы, которые с высокой степенью вероятности появятся. |  |  |
| Я люблю вызов и борьбу в решении вопросов. |  |  |
| Меня увлекают сюрпризы и расстраивающие события, после которых я не могу успокоится в течении 1-2 дней. |  |  |
| Для меня порой сложно просто проводить время с людьми. |  |  |
| Я работаю на полную когда нахожусь под давлением, особенно сроков. |  |  |
| Порой мне кажется, что я специально жду до последнего. |  |  |
| Я не приезжаю в аэропорт за час до вылета. |  |  |
| Я держу мобильный рядом, даже когда он мне особенно не нужен. |  |  |
| Порой мне кажется, что я ищу самый сложный путь решения вопроса. |  |  |
| Порой люди говорят, что я не сними, хотя я рядом. |  |  |
| Я склонен быть эмоционально подвластным событиям человеком. |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Общий бал

**Итог:**

15 - 20 Вы официально адреналиновый наркоман.

11 - 14 Нездоровый уровень адреналина.

6 - 10 У Вас возможно есть проблема с адреналином.

0 - 5 Поздравляем! У Вас нет проблем с адреналином.

* **Вкус жизни**

Оцените от 1 до 5, где 1 – абсолютно нет, 5 – полностью да.

|  |  |
| --- | --- |
| Я не сделал настоящий выбор, чтобы действительно почувствовать вкус жизни. | 1 2 3 4 5 |
| Мне нужно быть правым. | 1 2 3 4 5 |
| У меня есть не решенные вопросы и аспекты. | 1 2 3 4 5 |
| Мои личные ценности мне не понятны или не полностью проявляются. | 1 2 3 4 5 |
| Я имею пристрастие к веществам, людям или видам поведения. | 1 2 3 4 5 |
| Я сейчас живу обманом. | 1 2 3 4 5 |
| Я не знаю лучшего занятия, чем то, которым занят сейчас. | 1 2 3 4 5 |
| Я не играю в игру под название жизнь. | 1 2 3 4 5 |
| У меня есть финансовые проблемы. | 1 2 3 4 5 |
| Мне не хватает важных и вдохновляющих отношений. | 1 2 3 4 5 |
| Мои потребности не удовлетворены. | 1 2 3 4 5 |
| Я виню во всем себя. | 1 2 3 4 5 |
| Я не совсем понимаю, как у других получается жить хорошо. | 1 2 3 4 5 |
| Я не ощутил пока полноту жизни. | 1 2 3 4 5 |
| Я под большим давлением. | 1 2 3 4 5 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Общий бал

**Итог:**

61-75 Теперь Вы понимаете, почему Ваша жизнь борьба!

41-60 Вы начали жить, но еще нужно многое понять о себе и об устройстве жизни.

26-40 Вы на верном пути. Продолжайте и Вы достигнете!

15-25 Поздравляем! У Вас есть то, что нужно для великолепия.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_