

# Большая книга ТЕСТОВ



Узнай себя  
и своих  
близких

*рипол классик*

# Ирина Александровна Зайцева

## Большая книга тестов.

### Узнай себя и своих близких

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=303932](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=303932)*

*Большая книга тестов. Узнай себя и своих близких / [сост. И. А. Зайцева].: РИПОЛ классик; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-386-00228-2*

#### **Аннотация**

Какой у вас характер? Какой вы собеседник? Коммуникабельны ли вы? Уверены ли вы в себе? Как вы относитесь к другим людям и к жизни в целом? Умеете ли достигать поставленных целей?... Вы получите ответы на эти и многие другие вопросы, пройдя тесты, представленные в книге. Данная книга будет полезна не только интересующимся психологией. Помимо тестов, в ней представлены различные игры, задачи и головоломки, которые вы можете решать в компании друзей и коллег.

# Содержание

Глава 1. Характер	4
Кто вы: жаворонок или сова?	5
Как проходит ваше утро	8
Умеете ли вы искренне радоваться	9
Ваше чувство юмора	12
Как вы смеетесь	14
Вы и творчество	17
Ваш психологический возраст	22
Насколько развита ваша фантазия	26
Вы мечтатель или реалист?	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **И. А. Зайцева**

## **Большая книга тестов.**

### **Узнай себя и своих близких**

#### **Глава 1. Характер**

В этом разделе вас могут ожидать как неожиданности, так и приятные сюрпризы. Отнеситесь и к тому и к другому как к разным граням вашей личности.

Мы предлагаем вашему вниманию различные психологические упражнения и игры. Испытайте себя на доброту и настойчивость, надежность и верность, внимательность и готовность ко всяким неожиданностям.

# Кто вы: жаворонок или сова?

Тех из нас, кто встает рано и предпочитает часы рассвета посвятить работе или другим занятиям, называют «жаворонками». «Совы» же деятельны в вечернее и ночное время, утром они предпочитают поспать подольше.

Существует немало различных тестов, по которым можно определить, к какой категории – «жаворонки», «совы» или аритмики – вы относитесь. Кто же вы?

1. Вам трудно просыпаться рано утром?

- а) да, почти всегда – 3;
- б) иногда – 2;
- в) редко – 1;
- г) крайне редко – 0.

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

- а) после часа ночи – 3;
- б) с 23.00 до 1.00 – 2;
- в) с 22.00 до 23.30 – 1;
- г) до 22.00 – 0.

3. Какой завтрак вы предпочитаете?

- а) плотный – 3;
- б) не очень плотный – 1;
- в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом – 2;

г) достаточно чашки чая или кофе – 0.

4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, то преимущественно в какое время они происходили?

а) в первой половине дня – 1;

б) во второй половине дня – 0.

5. От чего вы бы с легкостью отказались?

а) от утреннего чая или кофе – 2;

б) от вечернего чая – 0.

6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с приемом пищи, во время каникул или отпуска?

а) очень легко – 0;

б) достаточно легко – 1;

в) трудно – 2;

г) остаются без изменений – 3.

7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным расписанием?

а) более чем на 2 часа – 3;

б) на 1–2 часа – 2;

в) меньше чем на 1 час – 1;

г) как обычно – 0.

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный 1 минуте?

а) меньше минуты – 0;

б) больше минуты – 2.

Подведем итог. 0–7 баллов – вы «жаворонок», 8–13 баллов

– аритмик, 14–20 баллов – «сова».

Специалисты, проверяя разные группы людей, пришли к выводу, что «жаворонков» – 20–25 %, «сов» – 30–40 %, остальные – это «голуби», или аритмики. Воздадим хвалу «жаворонкам» и постараемся найти что-то хорошее и у «сов».

По некоторым данным, «совы» менее других подвержены дезориентации и панике. По мнению доктора медицинских наук Б. Алякринского, «сове» присущи качества, необходимые людям «критических» профессий: космонавтам, летчикам, пожарным и саперам.

Однако «сова» гораздо чаще страдает язвой желудка, гипертонией и стенокардией. Средний суточный выброс гормонов у «сов» в 1,5 раза выше, чем у «жаворонков». Это тот «допинг», за счет которого обеспечивается вечерняя и ночная активность человека. Как любой допинг, он не проходит для организма бесследно.

# Как проходит ваше утро

В первые минуты пробуждения вы: – игнорируете будильник. Вы относитесь к людям, несколько избалованным семьей. Никогда не отказываетесь от удобств, однако совсем не из-за лени. Любите хлопотать по дому до поздней ночи. У вас много фантазии, но мало энергии. В эмоциональной жизни вы несмелы, безынициативны;

– делаете утреннюю зарядку. Вы активны, спокойны, готовы с энтузиазмом принять все, что вам несет начинающийся день – работу или отдых. Заботитесь о фигуре и физической подготовке. По отношению к окружающим вы искренни и открыты;

– смотрите в зеркало. Вам не хватает уверенности в себе, отсюда – постоянный самоконтроль и забота о здоровье. Только сильное увлечение было бы в состоянии оторвать ваше внимание от собственной особы. Вы серьезно относитесь к служебным обязанностям, очень аккуратны, но скучноваты. Подумайте об этом, потому что скучный человек редко задерживает внимание других надолго;

– делаете телефонные звонки. Вы наделены организаторскими способностями, умеете использовать время. Однако вы живете в состоянии постоянного напряжения и вечером совершенно измучены. Интересуетесь всем и всеми, на каждую тему вам есть что сказать.

# Умеете ли вы искренне радоваться

Огорчается человек быстро, часто и обычно без сопротивления, оттого будни кажутся серыми, но не для тех, кто умеет радоваться. Последние ощущают и воспринимают мир по-другому. Попробуйте их расстроить – у вас ничего не получится. А вы умеете радоваться? Ответьте на вопросы, и вам станет это известно.

1. При воспоминании о родительском доме вами овладевает скорее радостное, чем печальное чувство. Да – 10, нет – 5.

2. Вы часто испытываете чувство вины. Да – 5, нет – 10.

3. Оптимизм и искренность – вот важные черты вашего характера. Да – 10, нет – 5.

4. По-вашему, в мире так много зла, что глупо радоваться мелочам. Да – 5, нет – 10.

5. Если вы можете выбирать между истинным спокойствием и взрывом истинной радости, то обычно предпочитаете последнее. Да – 10, нет – 5.

6. Только самым близким, избранным людям вы можете доставить неподдельную радость. Да – 5, нет – 10.

7. Радуя других, вы радуетесь сами. Да – 10, нет – 5.

8. Жизнь научила вас, что никому нельзя доверять. Да – 5, нет – 10.

9. В вашей жизни есть люди, которым вы можете полно-

стью довериться. Да – 10, нет – 5.

10. В вашей жизни больше забот и печали, чем радости. Да – 5, нет – 10.

11. В вашей жизни часто бывают моменты радости и удовлетворения. Да – 10, нет – 5.

12. Вы завидуете людям, умеющим отдаваться радостным чувствам. Да – 5, нет – 10.

13. Вам дано заражать других людей своей радостью. Да – 10, нет – 5.

14. Все можно купить, даже радость, дело только в цене. Да – 5, нет – 10.

15. Вы уверены, что чувство радости – заслуга вашего оптимистичного характера. Да – 10, нет – 5.

Подсчитайте баллы.

100-150 баллов. Радость наполняет мир ваших чувств и переживаний. Вы способны испытывать чувство гораздо более глубокое, чем обычное удовольствие или радость. Вы наделены редким свойством расширять границы собственных ощущений, и, как подлинного исследователя, вас привлекает познание все новых и новых оттенков человеческих переживаний, приносящих радость вам и вашим близким.

50-99 баллов. Радости в вас столько же, сколько и всех других эмоций. Радость вам знакома, но знакомы и причины, мешающие испытывать ее. Порой вы пытаетесь обмануть себя, поверить в то, что мелкое удовольствие в состоянии заменить подлинную радость. Но неужели вы и вправду ве-

рите, что радость можно убить серостью жизни, ее темпом, проблемами? А может, стоит изменить что-то в себе и своей жизни?

0-45 баллов. Ваша радость так ничтожно мала, что это заставляет задуматься. Даже если вы считаете свое душевное состояние объективно оправданным, где ваш инстинкт самосохранения? Знайте, что человек появляется на свет с потенциалом радости, заложенным в его генах.

# Ваше чувство юмора

1. Если вас обозвали «шляпой», вы:

- а) тут же бежите покупать косынку или платок – 1;
- б) говорите: «Сам шляпа!» – 3;
- в) отвечаете: «Зато модная!» – 5.

2. Если любимый человек дал вам жару, вы:

- а) тут же начинаете его «поливать» – 1;
- б) набираете «03» – 3;
- в) благодарите его за то, что он отдает вам «огонь души своей» – 5.

3. Если вас послали подальше, вы:

- а) идете до соседнего перекрестка – 1;
- б) начинаете уверять, что не любите дальних путешествий – 3;
- в) идете еще дальше – 5.

5. Если вас обокрали, вы:

- а) говорите себе: «Не в деньгах счастье» – 1;
- б) говорите себе: «Счастье не в деньгах, а в их количестве» – 3;
- в) заявляете в милицию – 5.

6. Если кто-то послал вас «в баню», вы:

- а) заявляете, что не любите пиво – 1;
- б) признаетесь, что предпочитаете сауну – 3;
- в) благодарите за заботу о вашей гигиене – 5.

7. Получив на работе выговор от начальника, вы:

- а) думаете, что все обошлось – 1;
- б) сильно нервничаете – 3;
- в) быстро забываете о неприятном инциденте.

8. Если муж неожиданно для вас вымыл пол, вы:

- а) спрашиваете его, почему он не вымыл и посуду – 1;
- б) отмечаете, что у него появилась тяга к прекрасному полу – 3;
- в) радуетесь, что он наконец стал помогать вам – 5.

9. Если кто-то наступил вам на ногу, вы:

- а) спрашиваете: он, что, не научился стоять на своих двоих? – 1;
- б) радуетесь, что кто-то хочет быть с вами на дружеской ноге – 3;
- в) интересуетесь, удобно ли ему стоять – 5.

10. Если на работе вас «ударили рублем», вы:

- а) радуетесь, что не сторублевой монетой – 1;
- б) сообщаете всем, что теперь вы «в ударе» – 3;
- в) пишете заявление с просьбой, чтобы впредь вас били только долларом – 5.

Теперь суммируйте набранные вами баллы. Если вы набрали от 30 до 50 баллов, значит, вы обладаете поразительным чувством юмора. Если же набрали меньше, то самое смешное у вас еще впереди!

# Как вы смеетесь

Авторы этого теста считают, что характер человека можно узнать по его поступкам или манере разговаривать. Каждый из нас имеет характерные жесты и движения, которые он не контролирует. Это касается и смеха. Как бы вы ни смеялись – громко, потихоньку, смущенно, насмешливо, звонко или с хрипотцой, всегда смех в какой-то мере соответствует вашему характеру. Предлагаем читателям 10 наиболее распространенных видов смеха. Вам нужно найти в этом десятке свою манеру смеяться, а затем немного узнать о своем характере.

1. Касаетесь ли вы при смехе мизинцем своих губ? Если да, то это означает, что у вас имеются собственные представления о хорошем тоне и что вы твердо следуете этим представлениям всегда и везде. Вам нравится быть в центре внимания.

2. Прикрываете ли при смехе рот рукой? Если да, то вы не слишком уверены в себе, часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, не раскрываться. Наш совет: не перегибайтесь с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

3. Часто ли при смехе запрокидываете голову? Если да, то вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но в то же время обладаете широкой натурой. Иногда делаете неожиданные по-

ступки, поддаваясь лишь своим чувствам, а стоит, пожалуй, больше полагаться на разум.

4. Касаетесь ли при смехе рукой лица или головы? Если да, то скорее всего вы мечтатель, фантазер. Это, конечно, неплохо, но надо ли так стараться осуществить свои грезы, порой нереальные? Больше трезвости и реалистичного подхода к жизненным проблемам – вот вам наш совет.

5. Морщите ли нос, когда смеетесь? Если да, то ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы человек эмоциональный и, видимо, капризны, легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности и для вас, и для окружающих.

6. Смеетесь громко, приоткрыв рот. Если да, то вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным. Вам не помешало бы приобрести немного сдержанности и умеренности. Вы умеете говорить, но умейте и послушать!

7. Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться? Если да, то вы из людей добросердечных, соvestливых, привыкших приспособляться к обстановке и людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем. Никого никогда не огорчите, не расстроите.

8. Держитесь ли при смехе за подбородок? Если да, то какой бы ни был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий.

9. Прищуриваете ли веки, когда смеетесь? Если да, то это

свидетельствует об уравновешенности, вашей уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы, иногда, быть может, больше, чем нужно, – в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя как бы со стороны.

10. У вас нет определенной манеры смеяться. Если да, то, очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением, часто пренебрегая взглядами других.

Разумеется, существует еще много разных манер смеяться, а еще больше черт характера. Поэтому вполне возможно, что вы не найдете в этом тесте вашей собственной манеры. А может быть, найдете, но не согласитесь с трактовкой черт вашего характера. Тогда вспомните о чувстве юмора – в конце концов, почти в каждом тесте есть доля шутки.

# Вы и творчество

Этот тест расскажет вам о том, насколько у вас развиты творческие способности.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир можно улучшить?

- а) да – 3;
- б) нет, он и так достаточно хорош – 1;
- в) да, но только кое в чем – 2.

2. Вы можете участвовать в значительных изменениях окружающей вас среды?

- а) да, в большинстве случаев – 3;
- б) нет – 1;
- в) да, в некоторых случаях – 2.

3. Верно ли, что некоторые ваши идеи привели бы к значительному прогрессу в сфере вашей деятельности?

- а) да – 3;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах – 1;
- в) в некоторой степени – 2.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете принципиально что-то изменить?

- а) да, наверняка – 3;
- б) маловероятно – 1;
- в) возможно – 2.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, уве-

рены ли вы, что осуществите свое начинание?

- а) да – 3;
- б) часто сомневаетесь – 1;
- в) нет – 2.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которого абсолютно не знаете?

- а) да, неизвестное вас привлекает – 3;
- б) неизвестное вас не интересует – 1;
- в) все зависит от характера этого дела – 2.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

- а) да – 3;
- б) удовлетворитесь тем, чего добились – 1;
- в) да, если вам это нравится – 2.

8. Если дело, которого вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

- а) да – 3;
- б) нет, вы хотите научиться только основному – 1;
- в) нет, вы только хотите удовлетворить свое любопытство – 2.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу – 3;
- б) махнете рукой на эту затею – 1;
- в) продолжаете делать свое дело – 2.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

а) своих возможностей и дальнейших перспектив – 3;

б) стабильности, значимости профессии, ее востребованности – 1;

в) преимуществ, которые она обеспечит – 2.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться в маршруте, по которому уже прошли?

а) да – 3;

б) нет, боитесь сбиться с пути – 1;

в) да, но только там, где местность вам понравилась – 2.

12. Сразу же после какой-то беседы можете ли вы вспомнить все, что говорилось?

а) да, без труда – 3;

б) чаще вспомнить не можете – 1;

в) запоминаете только то, что вас интересует – 2.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, можете повторить его без ошибки?

а) да, без затруднений – 3;

б) да, если это слово легко запомнить – 1;

в) да, но не совсем правильно – 2.

14. В свободное время вы предпочитаете:

а) остаться наедине с собой, поразмыслить – 3;

б) находиться в компании – 1;

в) вам это безразлично – 2.

15. Вы занимаетесь каким-либо делом. Решаете прекратить это занятие, когда:

а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным –

3;

- б) вы более-менее довольны – 1;
- в) вам еще не удалось все сделать – 2.

16. Когда вы одни, то:

- а) любите мечтать о каких-то абстрактных вещах – 3;
- б) пытаетесь найти себе конкретное занятие – 1;
- в) любите помечтать о вещах, которые связаны с вашей работой – 2.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь – 3;
- б) вы можете делать это только в одиночестве – 1;
- в) только там, где будет не слишком шумно – 2.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов – 3;
- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали – 2;
- в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным – 1.

Итак, подсчитайте баллы.

49 и более баллов. В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на самом деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

24-48 баллов. У вас нормальный творческий потенциал.

Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее баллов. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но может быть, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

# Ваш психологический возраст

Тест позволяет оценить возраст как фактическое состояние психики, который часто отличается от паспортного.

Вам будет предложено 9 вопросов и 5 вариантов ответов на каждый под буквами «а», «б», «в», «г» и «д». Выберите наиболее подходящий вам вариант.

1. Вы опаздываете и находитесь неподалеку от автобусной остановки. Подходит автобус. Что вы сделаете?

- а) побежите, чтобы успеть;
- б) будете идти как можно быстрее;
- в) будете идти немного быстрее, чем обычно;
- г) будете идти, как и шли;
- д) посмотрите, не идет ли следующий автобус, а потом решите, что делать.

2. Ваше отношение к моде:

- а) признаете и стараетесь соответствовать ей;
- б) признаете то, что вам подходит;
- в) не признаете современных экстравагантных моделей;
- г) не признаете современной моды вообще;
- д) признаете и отвергаете, смотря по настроению.

3. В свободное время вы охотнее всего:

- а) проводите время с друзьями;
- б) смотрите телевизор;
- в) читаете художественную литературу;

г) разгадываете кроссворды;

д) занимаетесь чем угодно.

4. На ваших глазах совершается явная несправедливость.

Ваши действия?

а) сразу постараетесь восстановить справедливость всеми доступными средствами;

б) встанете на сторону пострадавшего и постараетесь ему помочь;

в) постараетесь восстановить справедливость в рамках закона;

г) осудите про себя несправедливость и продолжите свои дела;

д) вмешаетесь в обсуждение, не высказывая своего мнения.

5. Когда вы слушаете современную молодежную музыку, то:

а) приходите в восторг;

б) думаете, что и этим нужно «переболеть»;

в) раздражаетесь и выражаете протест;

г) не признаете этот шум и грохот;

д) считаете, что на вкус и цвет товарищей нет.

6. Вы находитесь в дружеской компании. Что для вас наиболее важно?

а) возможность продемонстрировать свои способности;

б) сделать так, чтобы люди вас не забыли;

в) соблюсти приличия;

г) не выделяться;

д) вести себя в соответствии с нормами, принятыми в этой

компании.

7. Какая работа вам нравится?

а) содержащая элементы неожиданности и риска;

б) разная, но не монотонная;

в) такая, где можно использовать свой опыт и знания;

г) нетрудная;

д) смотря по настроению.

8. Насколько вы предусмотрительны?

а) склонны приниматься за дела, не раздумывая;

б) предпочитаете сначала действовать, а уже потом рассуждать;

в) предпочитаете не участвовать в делах, пока не выяснены хотя бы основные их последствия;

г) предпочитаете участвовать только в таких делах, где гарантирован успех;

д) относитесь к делам в зависимости от ситуации.

9. Доверчивы ли вы?

а) доверяете некоторым людям;

б) доверяете многим людям;

в) не доверяете многим;

г) не доверяете никому;

д) все зависит от того, с кем имеете дело.

10. Какое настроение для вас характерно?

- а) преобладает оптимистическое;
- б) часто оптимистическое;
- в) часто пессимистическое;
- г) преобладает пессимистическое;
- д) в зависимости от обстоятельств.

Подсчитайте отдельно количество положительных ответов по каждой позиции от «б» до «д». Затем найдите общую сумму по формуле  $T = 2 (б + 3в + 4 г + 2д)$ . Полученная цифра – ваш психологический возраст.

Если количество баллов совпадает с вашим возрастом, то все в порядке. Для тех, кто занимается творческой деятельностью, желательно, чтобы психологический возраст не опережал паспортный. А если после 30 лет он отстанет, то это будет значить, что вы в хорошей форме, свободны от стереотипов и ваши возможности далеко не исчерпаны. Когда ваш психологический возраст идет немного впереди, тоже неплохо: значит, вы успешно справитесь со стандартными действиями, требующими четкости и пунктуальности.

# Насколько развита ваша фантазия

Кто вы: мечтатель или прагматик? Ответьте на вопросы этого теста и суммируйте полученные баллы.

1. Вы рисуете? Да – 2, нет – 1.
2. Часто ли грустите? Да – 1, нет – 2.
3. Когда рассказываете какой-нибудь подлинный случай, прибегаете ли к вымышленным подробностям для украшения? Да – 1, нет – 0.
4. Проявляете ли инициативу в работе? Да – 2, нет – 1.
5. Размашистый ли у вас почерк? Да – 1, нет – 0.
6. Руководствуетесь ли вы в одежде больше собственным вкусом, чем модой? Да – 2, нет – 1.
7. Когда скучаете на совещании, рисуете ли одни и те же фигурки? Да – 0, нет – 1.
8. Когда слушаете музыку, возникают ли у вас образы, связанные с мелодией? Да – 1, нет – 0.
9. Любите ли писать длинные письма? Да – 2, нет – 1.
10. Снятся ли вам иногда необыкновенные сны? Да – 1, нет – 0.
11. Представляете ли себе место, в которое стремитесь попасть, но знаете его только по рассказам знакомых? Да – 1, нет – 0.
12. Часто ли плачете при просмотре фильма? Да – 1, нет – 0.

Подсчитайте баллы.

14-16 баллов. У вас буйная фантазия. Если сумеете уметь ею воспользоваться, жизнь может стать гораздо богаче и принесет много радости также и людям, окружающим вас.

9-12 баллов. Ваша фантазия – не из самых слабых, и только от вас зависит, сумеете ли вы ее развить.

5-8 баллов. Вы реалист, не витаєте в облаках, а иногда это так необходимо.

Для тех, чей результат теста менее 14 баллов, мы приводим упражнение по визуализации образов. Оно позволит сначала развить, а затем конструктивно использовать вашу фантазию. При выполнении этого упражнения, если захотите, можете лечь. Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите белую розу. Поменяйте белую розу на красную. Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет обоев и т. п. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке, смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз. Теперь снова вообразите большой белый экран. Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим. Поменяйте синий фильтр на красный. Сле-

лайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение.

Когда вы впервые будете проделывать это упражнение по визуализации, возможно, вы не сможете достигнуть всех эффектов – таких, как поворот комнаты или смена цветов. Упражнение можно выполнять вдвоем – вы расслаблены, а кто-то читает вам текст вслух. Однако пустой экран, цветов и обстановка вашей комнаты могут быть представлены свободно и без чьей-либо помощи. И это уже достаточное доказательство того, что продуцируемые вами образы в вашей власти, вы вольны вызывать или не вызывать их.

# Вы мечтатель или реалист?

Одни любят рисовать. Другие могут целыми днями слушать музыку. Такие люди обычно тонко чувствуют все, что происходит вокруг. Иными словами, они любят красоту. Для них искусство – украшение жизни. Насколько вы артистичны и цените красоту окружающего мира? Ответьте на вопросы этого теста и вы получите ответ.

1. Есть ли разница между словами «тон» и «нюанс»?

Да – 1, нет – 0.

2. Можете ли вы жить в неудобной квартире и не замечать этого?

Да – 0, нет – 1.

3. Вы любите рисовать? Да – 1, нет – 0.

4. Одеваетесь ли вы в соответствии с собственным вкусом, а не с модой?

Да – 1, нет – 0.

5. Говорят ли вам что-нибудь следующие имена: Мане, Ван Дейк, Хосе Рибера, Фальконе?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.