

**ТЕСТ**

**ОПРЕДЕЛИ СВОЕ  
СОСТОЯНИЕ**



На наше состояние каждый день влияют разные стресс-факторы. Во многом, они и определяют наше состояние

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Повторюсь, это **нормальная реакция** нашего организма на какие-то неблагоприятные события или факторы

**Стресс** помогает нам адаптироваться к любым ситуациям



Но. Если событие оказывается слишком травмирующим или продолжается на протяжении большого количества времени, и вашему организму приходится находиться в постоянном напряжении, то в этом случае стресс начинает разрушать все сферы нашей жизни. И есть опасность, что в какой-то момент он станет привычным и незаметным для нас.

# КАК РАБОТАТЬ С ФАЙЛОМ?

## КАК

- Распечатайте файл в ближайшем копировальном центре
- Также вы можете пройти его, просто открыв на телефоне и отмечая галочки в блокнот

## РАБОТАТЬ

В этом файле я предлагаю вам пройти по сферам жизни, в которых чаще всего возникают проблемы, и честно отметить пункты, которые вам отзываются

## С ФАЙЛОМ

- В конце каждого листа вам необходимо подсчитать количество галочек
- А в конце файла уже подсчитайте общее количество галочек

# ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

- Не могу полюбить и принять свое тело
- Мои мышцы постоянно напряжены или болят
- Не нравится мое отражение в зеркале
- Заедаю стресс, у меня может даже расстройство пищевого поведения
- Постоянные срывы в питании
- У меня плохой аппетит, все на вкус, как вата
- Часто испытываю тошноту и головокружения
- Все чаще сталкиваюсь с бессонницей или беспокойным сном
- Панические атаки и депрессия
- Постоянно болит голова
- Выпадают волосы
- Часто испытываю головные боли, вызванные нервным перенапряжением и плохим сном
- Постоянно вылазят болячки: то одно, то другое

Количество галочек



13

# ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ

- Чувствую постоянное беспокойство и тревожность
- Не могу обрести гармонию с собой
- Ничего не радует
- Испытываю фоновую тревогу, в голове постоянно тревожные мысли, от которых невозможно избавиться
- Постоянно отвлекаюсь и не могу сконцентрироваться на чём-то
- Не могу контролировать раздражение и гнев
- Чувствую себя разбитой и подавленной, как будто по мне проехался каток
- Накопилось столько проблем, что кажется невозможным их преодолеть
- Любая ситуация может выбить меня и вызвать слезы
- Вспыльчивость
- Не чувствую уверенность в себе
- Всем обязана, а на себя забиваю

Количество галочек

12

12

# РЕСУРС И ЭНЕРГИЯ

- Быстро устаю и не хватает энергии даже на базовые вещи
- Постоянно чувствую себя усталой, «выжатой»
- Часто прокрастинирую — ничего не делаю, трачу время впустую
- Каждый раз уговариваю себя взять себя в руки
- Просыпаюсь, и уже устала
- Постоянный страх за будущее, нет энергии даже думать в сторону будущего
- Не помню, когда делала что-то для себя: отдыхала, ходила на массаж

Количество галочек

7



# ДЕНЬГИ И КАРЬЕРА

- Чувствую опустошение, когда не получается достичь результата
- Не понимаю, что делать, чтобы зарабатывать больше
- Страшно начать что-то новое, боюсь, что не получится
- Боюсь остаться без постоянного дохода
- Чувствую профессиональное выгорание
- Не люблю свою работу, не получаю от нее удовольствие
- Потеряла работу, не знаю, что делать
- Не могу найти то, что мне бы понравилось
- Не могу выплатить кредиты, долги
- Никто не берет на работу, если ты мама в декрете

Количество галочек

10



# ОКРУЖЕНИЕ

- Трудно выстраивать коммуникацию с новыми людьми
- Трудно принимать критику от других людей
- Переживаю, что обо мне подумают другие люди
- Не чувствую поддержку от близких
- Боюсь сделать что-то не так, вызвав насмешки и осуждения
- Стала ужасным интровертом
- Все держу в себе, не доверяю людям
- Нет тех, с кем я могла бы поделиться переживаниями и проблемами

Количество галочек

8

4



Отлично! А теперь подсчитайте общее количество галочек:



50

34

Пожалуйста, не паникуйте, что у вас слишком много галочек. Это не плохо.

**Поблагодарите себя** за то, что вы честно посмотрели на свою ситуацию. И теперь знаете, с чем работать



Вы, наверное, пока до конца не понимаете, как выпадение волос, заедание, плохой сон, «выжатое» состояние зависит от головы. Ничего страшного. Приходите на вебинар, на нем разберем все от и до: что и от чего зависит, как нужно работать с телом и головой и как не нужно

**10 ноября в 18:00**

по МСК жду вас онлайн

Постарайтесь отменить все встречи  
и пораньше освободиться с работы

Я жду кадого из вас на своем первом  
**большом бесплатном вебинаре**

До встречи,  
**Олег Абакумов!**

