Тест на эгоцентризм.

Итак, предлагаю вам пройти тест на наличие бесконтрольного эго. Это будет определенная самодиагностика.

Искренне и осознанно ответьте на все вопросы. Вопросы будут сложны и болезненны лишь для эго.

Вопросы теста:

1. У Вас напряженные, трудные, болезненные отношения с родителями?
2. Вас раздражает обстановка в стране, мире? Вы считаете, что всё происходящее несправедливо?
3. Вы считаете, что ваша религия (идеологическое течение) самая верная, светлая, жизнеутверждающая?
4. Вы считаете, что секс – это нечто грязное, оскорбительное, развратное?
5. Вы считаете, что ваша национальность, раса самая священная?
6. Вы считаете, что ваша система питания единственно верная?
7. Вы курите?
8. Вы не любите свою профессию?
9. Вы употребляете алкоголь? Наркотические вещества?
10. Вы употребляете в своём лексиконе бранные слова?
11. Вы не нашли своё предназначение? Вы теряетесь в поисках своих способностей?
12. Вы раздражаетесь, если не получаете желаемое?
13. У вас есть список людей, которых вы терпеть не можете?
14. Есть ли круг лиц, которых вы выделяете, считаете их более достойными представителями человечества?
15. Вы способны ревновать? Испытывать чувство собственности по отношению к кому-либо?
16. Вы способны разорвать дружбу, любовные отношения, семейные узы, следуя эмоциональному порыву?
17. Есть ли у вас кто-либо и что-либо, что вы не хотели бы видеть сейчас?
18. Вы критикуете людей? Считаете их деятельность бесполезной, вредной, ограниченной, отвлекающей, несерьезной, глупой?
19. Вас раздражают какие-либо звуки?
20. Вы считаете, что то, что вы делаете, более важно, чем то, что делают ваши коллеги, единомышленники?
21. Вы считаете себя достойным представителем человечества по сравнению с … ?
22. Есть ли люди, которых вы до сих пор не можете простить, понять?
23. Существует ли такая деятельность, которую вы постоянно сравниваете со своей?

24. Ваша жизнь окружена хотя бы чем-нибудь одним, что вам не нравится? Вам не хватает чего-то для совершенства?
25. Вы не удовлетворены своей внешностью, телом, весом, кожей и т.д.?
26. Вы нелюбимы?
27.Вы считаете, что книги нужно выбирать согласно религии? Идеологическому направлению? Существует ли главная книга в вашей жизни?
28. Есть ли люди в вашем списке «нелюбимых»?
29. Вы осуждаете других? Говорите о них за спиной? Смеетесь над ними? Вы считаете, что ваше осуждение справедливо и имеет основания?
30.Вы грустите? Вы подвержены резким сменам настроения? Депрессиям? Мир для вас серый, черно-белый?
31. У вас есть наставник, учитель, единственный в своем роде?
32. Вы неуравновешенны?
33. У вас есть любимые вещи, с которыми вы сейчас не могли бы расстаться?
34. У вас напряженные отношения с ребенком, детьми?
35. Вы несчастливы?
36. У вас есть человек, чье мнение вы всегда слушаете? Или чье мнение вы всегда игнорируете?
37. У вас трудные отношения с супругой/супругом/любимым человеком?
38. Вы глядите свысока на других?
39. Вы эмоциональны, тревожны?
40. Случается, что вас раздражает смех? Чье-то веселье?
41. Есть ли человек, на которого вы хотели бы быть похожим?
42. Есть ли что-то в прошлом, что вы хотели бы изменить?
43. Вы считаете себя никчемным, бесполезным, ненужным, бездарным?
44. Случается, что вы кому-то завидуете?
45. Вы никому не доверяете?
46. Вы не свободны?

Самодиагностика по итогам теста.

■ 5 и менее «да» – поздравляю, вы очень цельная и гармоничная личность, и вы очень скоро добьётесь того, к чему стремитесь.

■ 10 и менее «да» – вы на верном пути, и вам потребуется не так много усилий и времени, чтобы достичь лучшего результата, который приблизит вас к вашей цели.

■ 15 и менее «да» – вам стоит всерьёз задуматься над своим положением и тем, как вы выстраиваете свой диалог с внешним миром.

■ 20 и более «да» – ситуация тревожная, вам срочно требуется предпринимать меры. Вы впустую растрачиваете свою энергию, получая взамен только горечь и разочарования.

■ Друзья, отнеситесь со всей серьёзностью к полученным результатам и прямо с этого момента начните работу по устранению деструктивных и самоограничивающих идей в вашем восприятии мира.

Хотя в допустимых дозах эгоизм должен присутствовать в каждом из нас.

Успехов!

AvakovSchool.ru

life coach

онлайн-курсы • консультации • коучинг

8 921 708 08 98

www.avakovschool.ru

coach@avakovschool.ru

https://vk.com/avakovschool