Тест на вашу типичную реакцию стресса.

Как вы чаще всего реагируете на стресс: беги, дерись или замри? Будьте максимально внимательны к своим телесным реакциям. Следите за тем, какое ощущение появляется самым первым после прочтения ситуации. Не пытайтесь казаться "лучше", будьте честны с собой.

ПРИМЕРЫ инстинктивных реакций и убеждений

Инстинкт	Убеждение
Беги	Жизнь сложная Я не справлюсь, не смогу Лучше и браться не буду Забыл, не успел, отвлекся на что-то другое Ни на кого нельзя рассчитывать Нельзя давать обещания Может, в другой раз Я не такой важный, могу уступить Тебе нужнее, чем мне Я уже устал
Дерись	Все виноваты в моих проблемах Ты никогда мне это не покупаешь Люди дураки и лентяи Я должен добиваться всего сам Нельзя показывать слабость Отстаньте все от меня Вы меня не заставите Я больше никогда это не буду делать (назло) Кто тебе дал право? Я должен стараться больше, быть умнее, заставить себя...
Замри	Я ничего не понимаю Не могу разобраться Я глупый Я не уверен, в сомнениях Надо подождать Не могу начать Должен остановиться Я невидимка, меня не замечают Не хочу, чтобы меня заметили Я все пропустил

1) Вы унаследовали 1 млн. долларов. Ваш родственник просит 50 тысяч долларов в долг без всяких гарантий и залога.
Какова ваша первая мысль?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

2) Вспомните конкретную ситуацию, когда вы не успели вовремя закончить работу, которую обещали. Вспомните имена, дату, место.

Почему вы не успели вовремя закончить, что помешало?
Кто был виноват в том, что вы не успели (не стоит писать «я», если только это не на 100% правда)? В чем он виноват?
Если есть, то какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

3) За последние 10 лет количество банкротств сильно увеличилось.

По-вашему, в чем причина банкротств этих людей?
Что вы чувствуете, когда слышите об этом?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

4) Вспомните, в каких ситуациях на работе или в личных отношениях, вам приходится поступаться своими ценностями и принципами.

Почему вы продолжаете это терпеть?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

5) Вам предстоит выступить перед группой малознакомых людей. И вы должны будете им сказать в точности до копейки, сколько денег вы зарабатываете каждый месяц.

Какие мысли приходят вам в голову, пока вы размышляете об этом?
Какие поднимаются эмоции?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

6) Вас попросили предоставить годовой отчет президенту вашей компании. И у вас есть два часа на подготовку презентации.

Что вы подумали сразу после того, как прочитали это? Запишите любые мысли, даже если они кажутся не связанными с темой
Почему вы можете провалить это задание?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

7) Вас попросили подсчитать общую стоимость всего вашего имущества.

Насколько это будет сложно для вас? И почему?
Какие поднимаются эмоции?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

8) Вы только что получили письмо, что вас ожидает проверка по оплатам ваших налогов за последние 2 года.

Как вам кажется, что стало причиной этого?
Как вы справитесь с ситуацией?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

9) Вы выходите из магазина с покупками. На выходе начинает пищать сигнализация. Продавец бежит к вам, чтобы помешать вам уйти.

Какие ваши первые мысли? Что вы будете делать?
Какие поднимаются эмоции?
Какие ощущения в теле?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

10) Вспомните какую-то свою мечту, к которой вы стремились долгое время, но в итоге были вынуждены сдаться и перестать мечтать о ней.

Что это за мечта конкретно?
Когда именно вы сдались? Какими были обстоятельства?
Что вы сейчас чувствуете?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

11) Вы купили книгу о финансовом процветании три месяца назад. Вначале вы были воодушевлены, но до сих пор едва прочитали первые три страницы.

В чем причина?
Что мешает вам прочитать эту книгу и внедрить эти советы на практике?

Раньше у вас такое бывало? Когда?
Что вы сейчас чувствуете?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

12) Вам нужно обсудить денежный вопрос со своим супругом (детьми, мамой), но вы до сих пор этого не сделали.

Что вам мешает это сделать?
Какие поднимаются тревоги, когда вы про это думаете?
Что вы сейчас чувствуете?
Что хочется сделать: убежать, бороться или замереть?

В конце посмотрите на весь список фраз, которые вы записали.
На какой из трех инстинктов они, скорее всего, указывают? Или на комбинацию из двух?

Какой общей фразой можно подвести вывод всему, что здесь написано?
Какое убеждение является вашим основным в состоянии стресса?