

ТЕСТ: КАКОЙ ТИП МЕДИТАЦИИ ТЕБЕ ПОДХОДИТ?



Выбери вариант ответа на вопросы, по которым у тебя есть свое мнение.
Какие буквы повторяются чаще всего? Ниже ты найдешь тип медитации, наиболее подходящий для тебя.

Часто ли ты размышляешь о жизни в целом?

☐ Только по необходимости. — D

☐ Люблю пофилософствовать. — C

Познай самого себя!

Твою жизнь сейчас можно охарактеризовать как напряженную или спокойную?

☐ Очень напряженная. — D

☐ Совершенно расслабленная. — A

Почему ты хочешь медитировать?

☐ Из любопытства. — C

☐ Мне посоветовали. — B

Ты любишь тишину?

☐ Вокруг меня всегда должна бурлить жизнь. — B + D

☐ Я люблю одиночество. — A + C

Болят ли у тебя что-то или есть проблемы со здоровьем?

☐ Конечно. — B

☐ У меня нет проблем со здоровьем. — A

Ты страдаешь от психологических проблем?

☐ Конечно. А кто же от них не страдает? — D

☐ Ничего подобного в голову не приходит. — C

Есть ли у тебя ощущение, что ты ничего не добился в жизни?

☐ Да, я постоянно страдаю, приняв решения. — A + D

☐ Нет, все идет как надо. — B + C

Любишь держать глаза открытыми или закрытыми?

☐ Я закрываю глаза, чтобы расслабиться. — A + C

☐ Нет уж, мне надо все вокруг видеть. — B + D

Ты часто зажигаешься новой идеей, но быстро теряешь интерес?

☐ Да, меня легко вдохновить. — B + C

☐ Если я что-то начинаю, то непременно довожу до конца. — A + D



➤ Оценка результатов теста: запиши на этих двух страницах, сколько раз у тебя получилось выбрать каждую из букв, и внеси это число в белые прямоугольники около букв. Теперь ты видишь, какие виды медитации тебе понравятся и будут наиболее простыми.

А

Наиболее частый ответ А:

- «Полет орла», стр. 40
- Медитация на дыхании, стр. 12
- Медитация в горах, стр. 36
- Медитация на чакрах, стр. 42
- Медитация с пением мантр, стр. 56
- «Давать вещам имена», стр. 34
- Медитация во время еды, стр. 14
- Медитация на звуке, стр. 20
- «Вперед, в никуда!», стр. 16
- «Любящая доброта», стр. 54
- «Внутренний ребенок», стр. 46
- «Разорви круг мыслей!», стр. 22
- Йога как медитация, стр. 58
- «Рисуем как дзен-буддист», стр. 18

В

Наиболее частый ответ В:

- «Внимательность стоя», стр. 27
- Медитация в горах, стр. 36
- Медитация с пением мантр, стр. 56
- Медитация в ходьбе, стр. 62
- «Внутренний советник», стр. 48
- «Любящая доброта», стр. 54
- Медитация на счете, стр. 24

C

Наиболее частый ответ C:

- «Внимательность в повседневности», стр. 72
- «Полет орла», стр. 40
- «Просто будь», стр. 26
- Медитация в горах, стр. 36
- Медитация на чакрах, стр. 42
- «Благодарность», стр. 50
- «Давать вещам имена», стр. 34
- «Наблюдай за чувствами», стр. 23
- «Накорми своих демонов», стр. 68
- «Вперед, в никуда!», стр. 16
- «Внутренний советник», стр. 48
- «Любящая доброта», стр. 54
- «Внутренний ребенок», стр. 46
- «Прощение», стр. 52

D

Наиболее частый ответ D:

- «Внимательность стоя», стр. 27
- Медитация в горах, стр. 36
- Медитация с пением мантр, стр. 56
- «Благодарность», стр. 50
- «Давать вещам имена», стр. 34
- Медитация в ходьбе, стр. 62
- «Внутренний советник», стр. 48
- «Путешествие внутрь себя» (Сканирование тела), стр. 28
- «Мандала», стр. 30
- Медитация на счете, стр. 24
- «Рисуем как дзен-буддист», стр. 18



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)