



ПРОВЕРКА: ЗА ЧТО Я ЦЕПЛЯЮСЬ?

Расслабься!

Попробуй честно ответить на следующие вопросы. Не задумываясь, спонтанно отметь «Да», «Примерно так» или «Нет». Что означают символы, ты узнаешь на следующей странице.

- Я храню вещи, которые мне больше не нужны, в полном порядке.
 ДА Примерно так НЕТ
- Я добросовестно выполняю свои социальные обязательства.
 ДА Примерно так НЕТ
- Я часто думаю о прошлом.
 ДА Примерно так НЕТ
- У меня нет предрассудков, просто я считаю, что нужно поступать правильно.
 ДА Примерно так НЕТ
- Иногда мне кажется, что знакомые меня используют.
 ДА Примерно так НЕТ
- Меня не переубедить искусными аргументами.
 ДА Примерно так НЕТ
- В моей кладовке хранится несколько сломанных приборов.
 ДА Примерно так НЕТ
- Я не могу простить некоторых людей.
 ДА Примерно так НЕТ
- В моем окружении есть люди, которых я не люблю.
 ДА Примерно так НЕТ
- Мой книжный шкаф переполнен.
 ДА Примерно так НЕТ
- Мне нелегко привыкать к новым людям.
 ДА Примерно так НЕТ
- Мне тяжело расставаться со старой одеждой.
 ДА Примерно так НЕТ
- У меня есть свое мнение, и оно непоколебимо.
 ДА Примерно так НЕТ
- Если меня обидели, я еще долго переживаю.
 ДА Примерно так НЕТ
- По-моему, доверие хорошо, но контроль лучше.
 ДА Примерно так НЕТ
- Когда я думаю о будущем, мне становится страшно.
 ДА Примерно так НЕТ

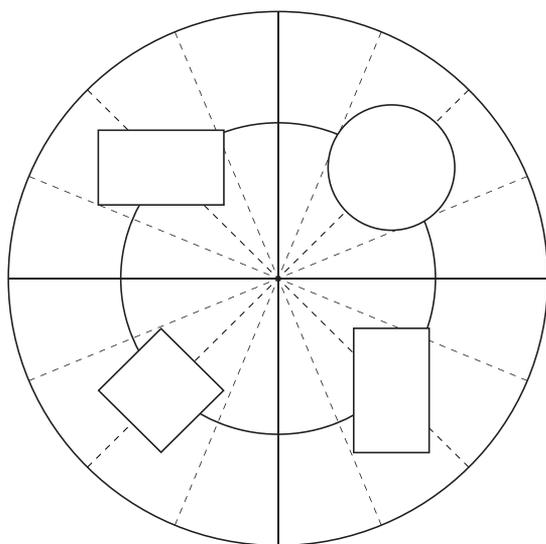
- ▶ Ниже ты видишь круг с 32 секторами – круг твоей свободы. Каждая четверть круга относится к одному из символов. А теперь взгляни на свои ответы: за каждый ответ «Да» закрась два сектора соответствующей четверти круга, за каждый ответ «Примерно так» – один. Начни с секторов, расположенных внутри. Лучше использовать разные цвета.

Когда разберешься с ответами, увидишь, насколько велика твоя свобода (незаполненное пространство круга), насколько сложно тебе отпустить (заполненное пространство круга) и с какой областью больше всего проблем. Звучит сложно? Просто начни, а потом увидишь, насколько это просто!

- ▶ Символы означают сложности с освобождением от...

□: вещей ○: неприятных отношений с людьми

▭: мнений ◇: переживаний





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

