

Алгоритм честности и самодиагностики

Тест-навигация: Куда тебя ведёт твой внутренний путь?

Инструкция

Этот тест поможет тебе не просто понять, готов(а) ли ты к практике личностного роста, но и подскажет, с чего лучше начать: с телесных практик, практик логики или творчества. Отвечай честно. Распечатай, заполни от руки и позволь себе услышать себя.

Часть 1. Общая готовность

Что в моей жизни сейчас вызывает внутреннее напряжение или потребность в изменении?

Ответ: _____

Почему я хочу заняться практиками личностного роста?

Ответ: _____

Есть ли у меня сейчас внутреннее пространство (время, энергия) для начала?

Ответ: _____

Что я ожидаю от практики? Быстрый результат или путь к себе?

Ответ: _____

Часть 2. Твоё направление: куда ведёт тебя внутренняя тяга?

Блок А. Телесные ощущения

Я часто чувствую в теле зажимы, тяжесть, усталость или непонятное напряжение. ☐ Да ☐ Нет

Иногда мне проще «понять через тело», чем словами. ☐ Да ☐ Нет

Я замечаю, как эмоции проявляются через физические симптомы (головная боль, спина, желудок и т.д.). ☐ Да ☐ Нет

Мне близки темы дыхания, заземления, йоги, телесной терапии. ☐ Да ☐ Нет

Блок В. Мышление и анализ

Я часто «живу в голове», мне важно всё осмыслить, понять, разложить по полочкам. ☐ Да ☐ Нет

Мне легче структурировать проблему, чем чувствовать её. ☐ Да ☐ Нет

Я люблю анализировать свои состояния, строить схемы, писать списки. ☐ Да ☐ Нет

Мне интересно понять причинно-следственные связи своих эмоций и реакций. ☐ Да ☐ Нет

Блок С. Творческое самовыражение

Мне близко самовыражение через искусство, музыку, рисование, письмо. ☐ Да ☐ Нет

Я воспринимаю внутреннее скорее как образы, ассоциации, символы. ☐ Да ☐ Нет

Мне помогают метафоры, стихи, визуализация — больше, чем логика. ☐ Да ☐ Нет

Я люблю задавать себе творческие вопросы: «а если бы это была картина?» [] Да [] Нет

Как трактовать результат:

Посчитай количество ответов «Да» в каждом блоке:- Если больше всего в Блоке А → тебе стоит начать с телесных практик (заземление, дыхание, наблюдение за телом).- Если больше всего в Блоке В → тебе подойдут логические практики (анализ эмоций, рефлексия, дневник).- Если больше всего в Блоке С → тебе подойдут творческие практики (метафоры, визуализация, арт-подходы).- Если ответы распределены равномерно — ты можешь комбинировать подходы или начинать с того, что откликается сегодня.