

***Экспресс-диагностика «Ваши главные страхи»***

Слышали ли вы о теории страхов? Если верить ей, почти все особенности вашего характера сформировались благодаря вашим главным страхам.

**Ответьте на вопрос «Чего я боюсь больше всего?». Выберите 1-2 варианта из предложенных ниже.**

*1. Неудачи и критики.*

*2. Быть ненужным.*

*3. Бездействия.*

*4. Скуки и заурядности.*

*5. Риска.*

*6. Конфликтов.*

А теперь прочтите о том, как эти страхи влияют на вас, на развороте.

Если Вы выбрали цифру 1, то…

**1.** **Вы перфекционист**. Вы пунктуальны и трудолюбивы, умеете достигать своих целей. Но вы слишком много переживаете из-за чужого мнения и не позволяете себе ничего, что могло бы вызвать осуждение окружающих. Учитесь быть собой, делать то, что вам нравится, и отстаивать свою точку зрения. Заботьтесь не только о своем имидже, но и о своих эмоциях.

**2. Вы помощник**. Вы чувствуете себя нужным, когда заботитесь о других, когда кто-то зависит от вашей поддержки; много делаете для того, чтобы стать центром отношений. Но вы часто разочаровываетесь в людях, видя их неблагодарность. Не позволяйте садиться себе на шею и учитесь строить отношения на равных. Помогая другим, не пренебрегайте и собственными потребностями.

**3.** **Вы боец**. Вы трудолюбивы и увлечены своим делом. «Горите» на работе и не замечаете, как проходят часы в офисе. А вот на выходных не знаете, чем себя занять. Не допускайте хронической усталости. Учитесь расслабляться и получать удовольствие от отдыха. Занимайтесь медитацией, выходите на прогулки без всякой цели.

**4.** **Вы романтик**. Вы склонны к творчеству и фантазированию, любите все необычное. Вас приводит в ужас заурядность. И часто не хватает признания окружающими вашей индивидуальности.

Вам важно научиться отказываться от тех мечтаний, которые заведомо нереализуемы. Будьте избирательнее и настойчивее: претворяйте свои лучшие проекты в жизнь, доводите дела до конца.

**5. Вы консерватор**. Вам необходимо чувствовать себя в безопасности. Вы постоянно ищете подтверждения того, что человеку или ситуации можно доверять. В новых обстоятельствах и ситуациях, когда приходится рисковать, вы долго испытываете сомнения и боитесь принимать решения. Старайтесь планировать свои дела заранее. Это придаст вам уверенности, что все идет как надо.

**6. Вы миротворец**. Вы любите находиться в спокойной обстановке, ни с кем не споря и никуда не торопясь. В попытке уйти от ссоры вы готовы отказаться от своего мнения, подавить свои негативные эмоции. Учитесь выражать свое несогласие и говорить о том, что вы хотите.