



*Чувство жизни как  
подъёмная сила*

*гигиена самосбережения*

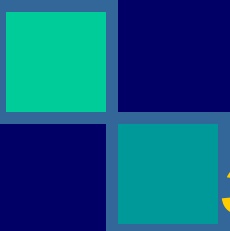


**Для того чтобы человеку  
хорошо прожить свою жизнь,  
ему надо знать, что он должен и  
чего не должен делать, для  
того чтобы знать это, ему надо  
понимать, что такое он сам и  
тот мир, среди которого он  
живет.**


*Л. Н. Толстой*

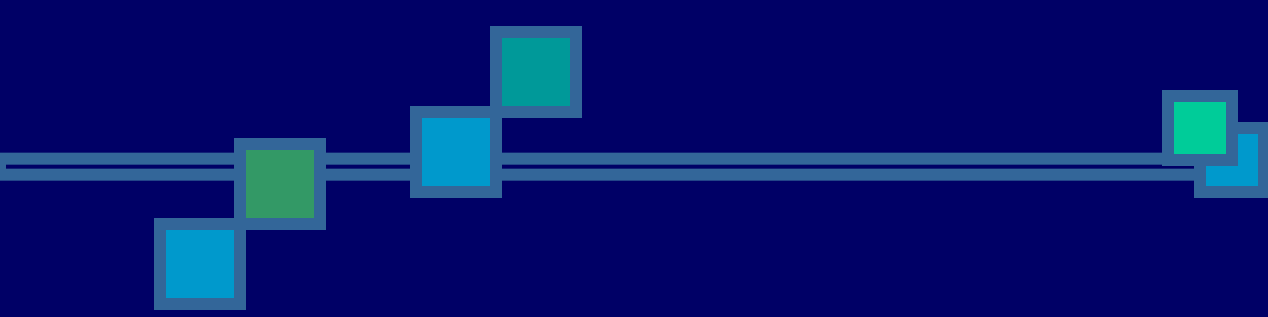


## Самопознание и целеполагание


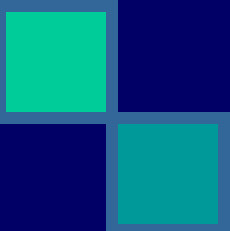


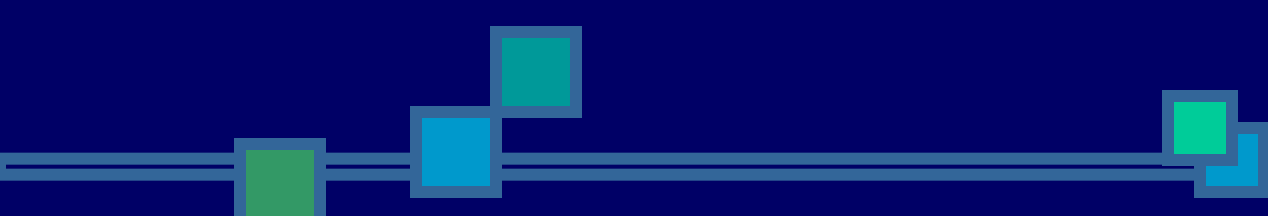
**Самое трудное для нас — это обладать правом собственного отношения к другим людям, иметь свою точку зрения, мыслить по-своему. Отношение человека к человеку производно и зависит от отношения к самому себе.**





*Единицей самоанализа личности можно признать ее откровенные ответы на поставленные вопросы, способность сделать достойные корректировки в своих мыслежеланиях. Поэтому...*





тест **«Сделай мне  
подарок, и я скажу тебе,  
кто ты»**

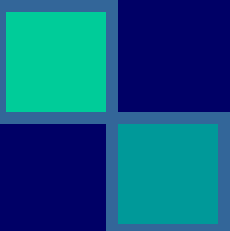
***1. Вкладываете ли вы в  
подарок особый смысл?***

(Да 5 баллов; не всегда 4 балла; нет 3  
балла.)





тест «Сделай мне  
подарок, и я скажу тебе,  
кто ты»



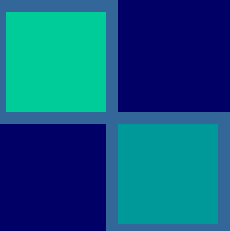
*2. Долго ли вы раздумываете перед  
тем как выбрать подарок?*




(Да 5 баллов; иногда — 4 балла; нет 3 балла.)



тест «Сделай мне подарок,  
и я скажу тебе, кто ты»



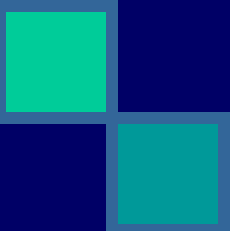
*5. Придерживаетесь ли вы  
мнения, что лучше преподнести  
один солидный подарок, чем  
несколько маленьких?*




(Да 5 баллов; иногда — 4 балла; нет 3 балла.)



тест «Сделай мне  
подарок, и я скажу тебе,  
кто ты»»



*3. Предпочитаете ли вы дарить  
подарки по предварительной  
договоренности?*

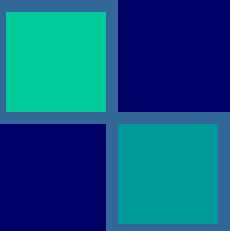


(Да 5 баллов; иногда 4 балла;  
почти всегда 3 балла.)






тест «Сделай мне подарок,  
и я скажу тебе, кто ты»



*4. Считаете ли вы, что подарок  
прежде всего должен быть  
практичным?*



(Да — 3 балла; иногда 4 балла;  
нет — 5 баллов.)



тест «Сделай мне подарок,  
и я скажу тебе, кто ты»



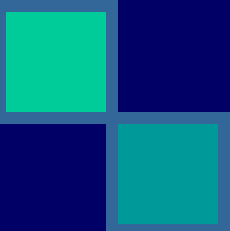
*6. Заботитесь ли вы о том, чтобы  
подарок обязательно напоминал о  
вас?*




(Да 3 балла; не всегда — 4 балла; нет — 5  
баллов.)



тест «Сделай мне подарок,  
и я скажу тебе, кто ты»



*7. Считаете ли вы, что качество  
и цена подарка решающие  
моменты при его выборе?*



(Да 3 балла; в некоторых случаях 4 балла;  
нет — 5 баллов.)



тест *«Сделай мне подарок,  
и я скажу тебе, кто ты»*



*8. Думаете ли вы, что подарки  
обязывают?*



(Да — 3 балла; нет 5 баллов; зависит от  
обстоятельств — 4 балла.)



тест «Сделай мне подарок,  
и я скажу тебе, кто ты»



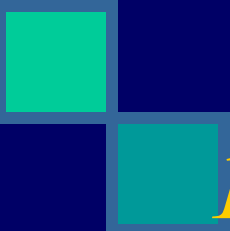
*9. Случается ли вам выбирать  
подарок с таким расчетом, чтобы  
он пригодился и вам?*




(Да — 3 балла; иногда — 4 балла; нет 5  
баллов.)



тест «Сделай мне подарок,  
и я скажу тебе, кто ты»




*10. Согласны ли вы с мнением, что  
небольшие подарки  
поддерживают дружбу, а крупные  
обязывают?*



(Да — 3 балла; не принимаю это во  
внимание — 4 балла; нет 5 баллов.)




# Подведём итоги!



**30 — 36 баллов.** Вы уважаете традиции, в вашей жизни все должно быть стабильным и постоянным. На вас могут положиться и близкие, и друзья, и коллеги по работе.

**37 — 43 балла.** Вы стараетесь быть лучше остальных (или по крайней мере так выглядеть). Боитесь проявлять свои слабости, поэтому на многих производите впечатление холодного человека. А это совсем не так.



**Больше 44 баллов.** Ваша мечта — угадать сокровенные желания близких и друзей. Главное для вас помогать им во всем и понять их. Вы не ждете благодарности или ответной услуги.



# **Информативный банк самопознания**



**«Мы не знаем, каких способностей  
нам не**

**хватает, и не страдаем от своей  
бедности именно**

**потому, что просто не в силах  
вообразить себя**

**иными, одаренными щедрее»**

*К. Саймак*

А теперь проверьте себя на предмет  
самостоятельности и самообладания, обратившись к



# Умеете ли вы ориентироваться в любой ситуации?

1. Вы заблудились летом в лесу. Достаточно ли у вас познаний, чтобы выйти на правильную дорогу или хотя бы продержаться пару дней, не имея с собой запасов еды?
2. Вы попали на необитаемый остров. Станете ли вы осматривать его весь, прежде чем искать место для ночлега?
3. Вы идете с товарищем по улице. Прямо на вас несется на большой скорости автомобиль. Ваш товарищ бросается влево. Побежите ли вы в ту же сторону?
4. Вам надо уходить, а вы не можете найти ключи. Попробуете ли вы еще раз спокойно подумать, где они могут быть?
5. Вы хорошо ориентируетесь на местности в темноте?
6. Любите ли исследовать незнакомые места?
7. Легко ли разгадываете задачи на сообразительность?
8. Вам нравится находиться на природе в одиночестве?
9. В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

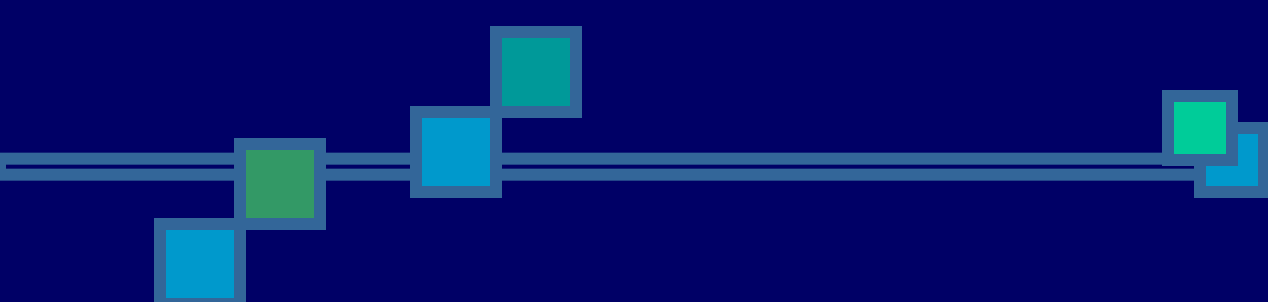
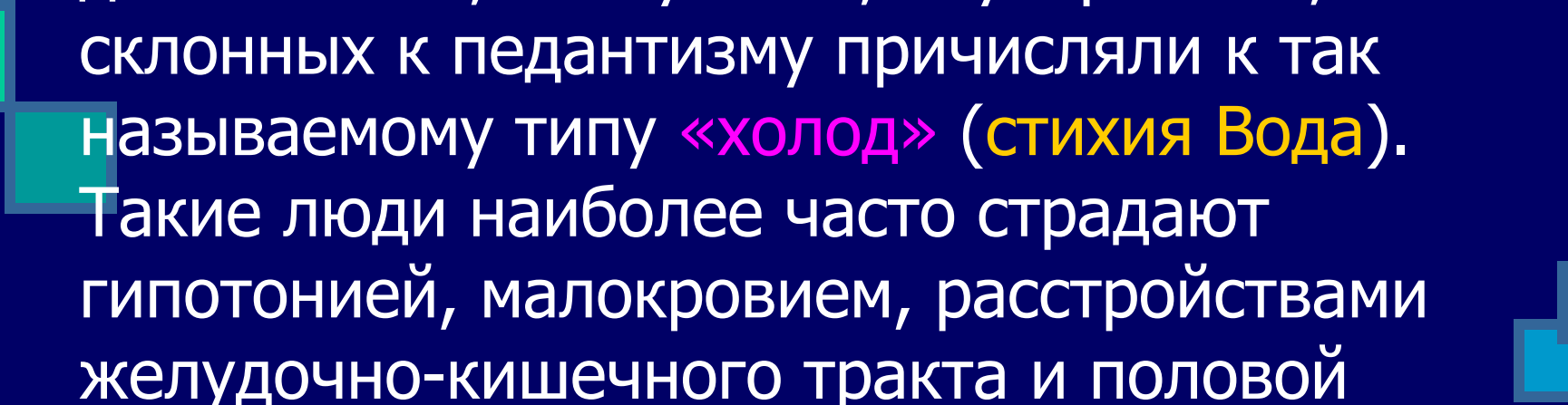


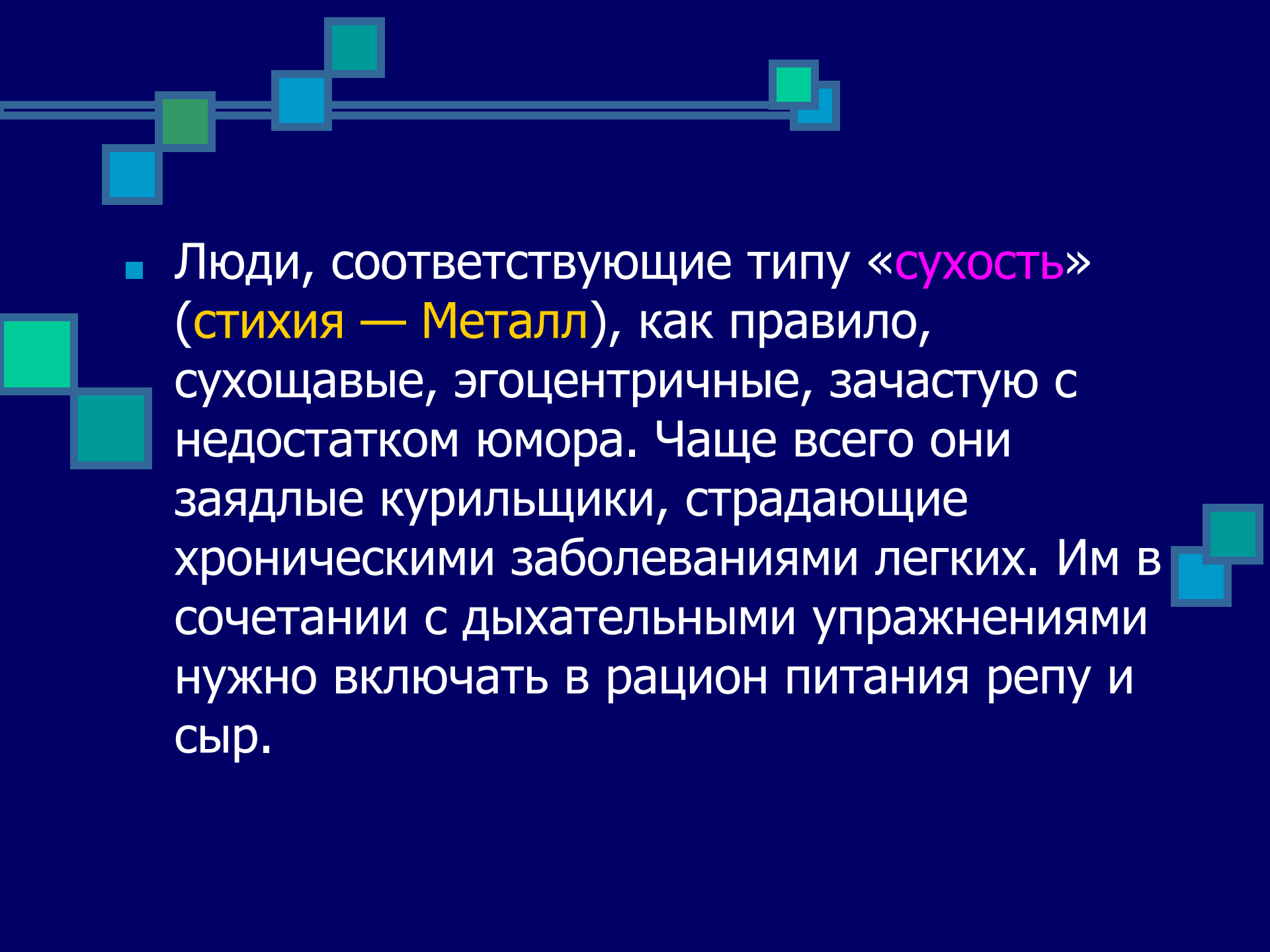
# Подведём итоги!



**1 – 3 балла.** Вам нельзя гулять в лесу в одиночку. Вы крайне несамостоятельный человек. Вы не интересуетесь ничем, что могло бы вам быть полезно в житейских делах. Предпочитаете, чтобы принимали решения и брали ответственность на себя другие. Вряд ли с таким характером у вас будет много друзей.

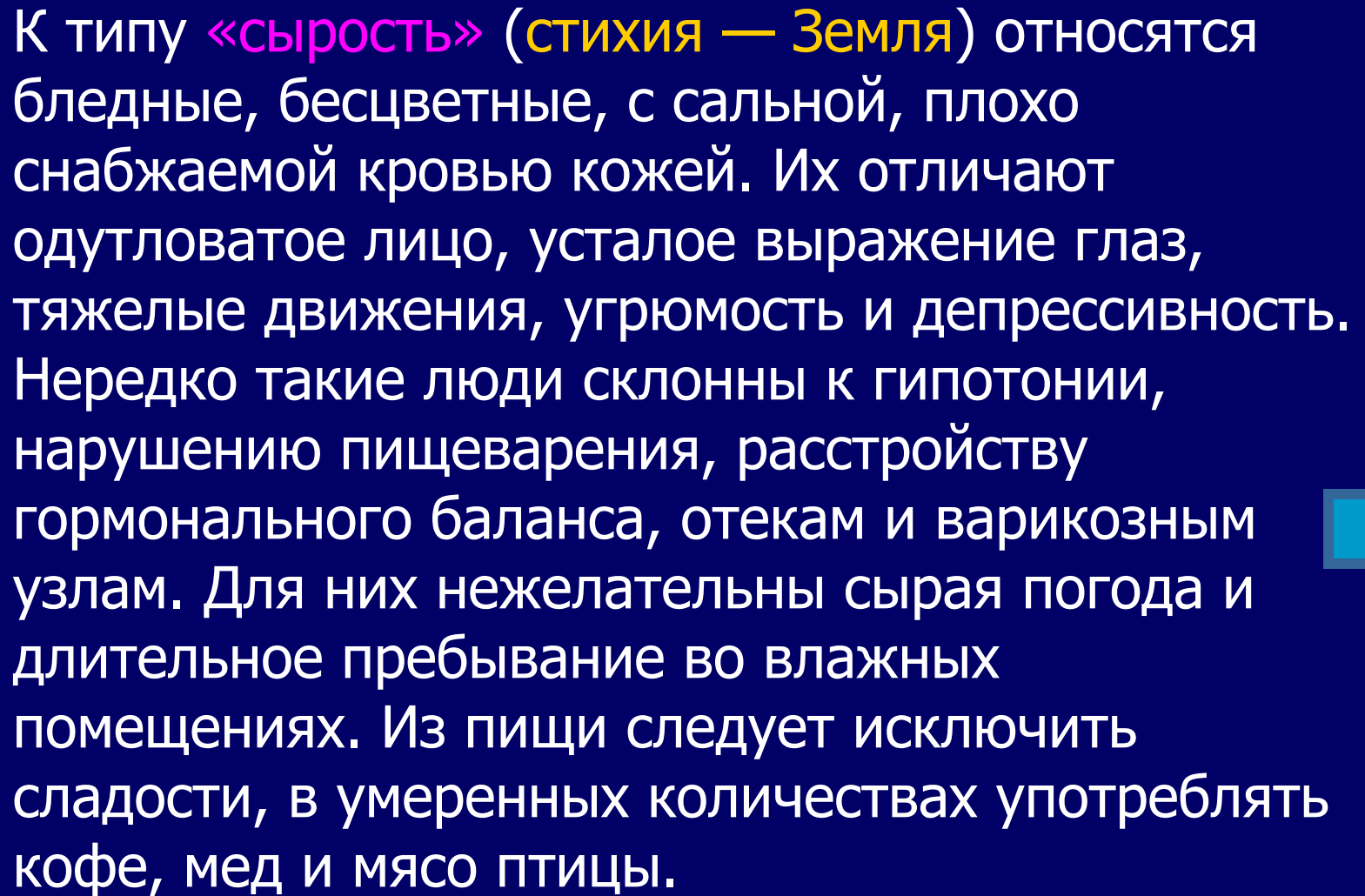
**3 – 8 баллов.** Вы достаточно сообразительны, чтобы даже в трудных ситуациях не попадать впросак. Ошибки, которые вы допускаете, можно связать скорее не с вашим неумением ориентироваться или незнанием чего-то, а невнимательностью или нежеланием в данный момент хорошо подумать.

**8 – 9 баллов.** Вы человек, который не пропадет даже на Северном полюсе. Вы любите экстремальные ситуации намного больше, чем спокойную жизнь, потому что в трудных условиях есть возможность потренироваться в быстроте и правильности реакции. Вам больше всего подходит профессия геолога, следователя, каскадера; в старые времена такие люди становились первопроходцами.

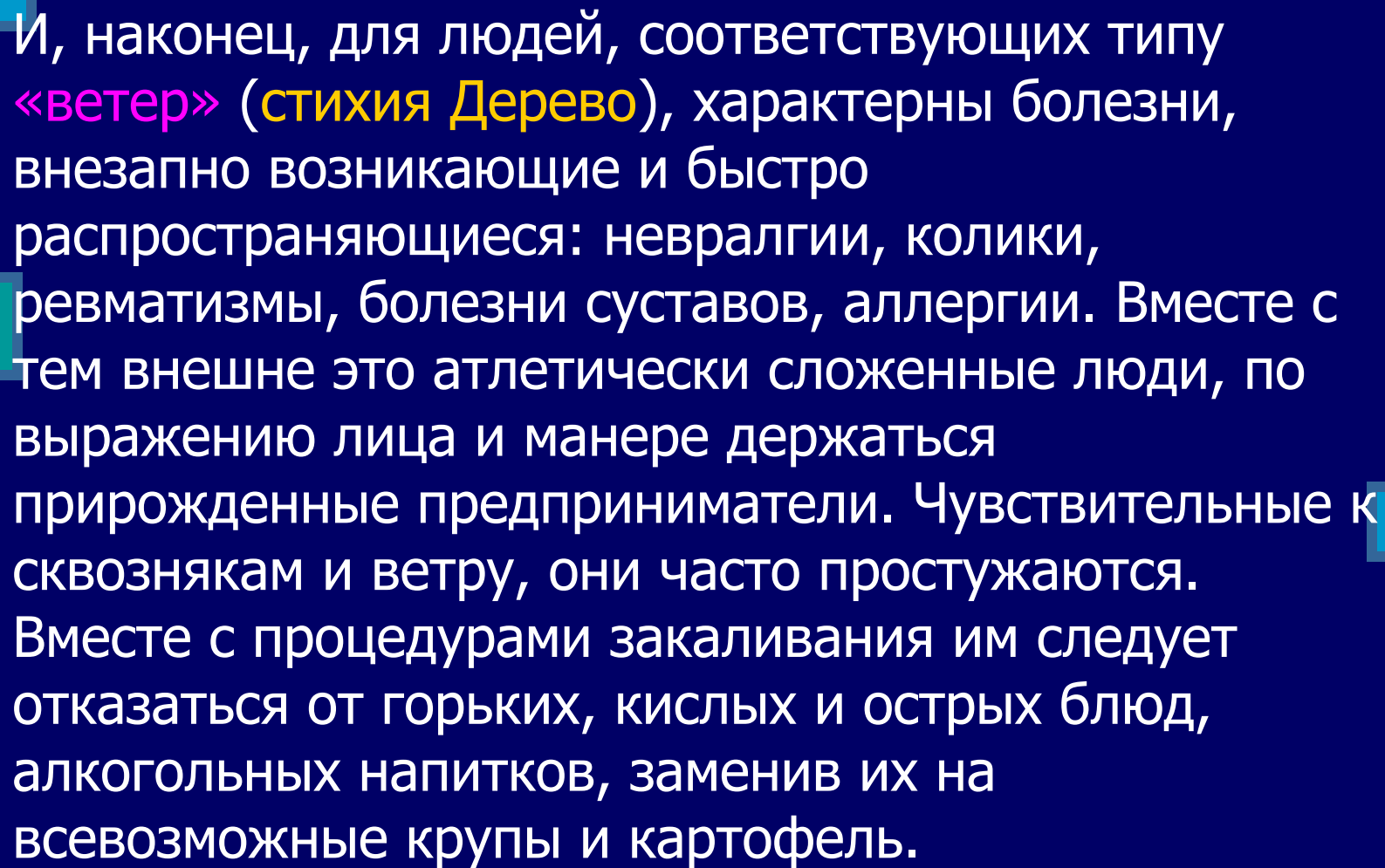
- 
- Худых, молчаливых, с неуклюжими движениями, послушных, неуверенных, но склонных к педантизму причисляли к так называемому типу «холод» (стихия Вода). Такие люди наиболее часто страдают гипотонией, малокровием, расстройствами желудочно-кишечного тракта и половой сферы. Вот почему им следует носить, скажем, свитер из собачьей шерсти и употреблять пищу, содержащую «теплые» элементы: мед, клубнику.
- 

- 
- Люди, соответствующие типу «**сухость**» (**стихия — Металл**), как правило, сухощавые, эгоцентричные, зачастую с недостатком юмора. Чаще всего они заядлые курильщики, страдающие хроническими заболеваниями легких. Им в сочетании с дыхательными упражнениями нужно включать в рацион питания репу и сыр.

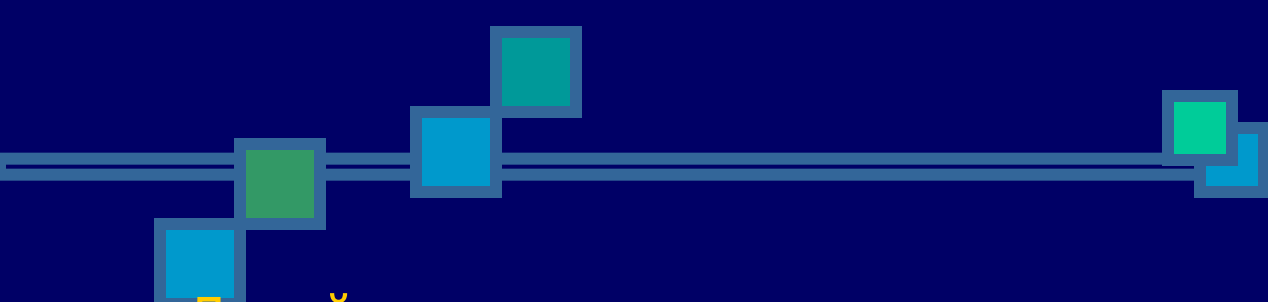
- 
- Стройная фигура, прямая осанка, подвижная мимика и выразительная жестикуляция — черты человека, относящегося к типу «жара» (стихия — Огонь). Такие люди оптимистичны, активны, любят работу, однако зачастую беспокойны, быстро и много говорят и неуравновешенно мыслят. Они — прирожденные распорядители. Повышенный кровоток и сильный пульс нередко приводят к нарушениям функции щитовидной железы, сердечно - сосудистым заболеваниям, нарушениям сна. В холодное время года им нужно тепло одеваться, отдавая предпочтение одежде из легких синтетических тканей, и побольше есть смородины и клюквы. Не помешает и стаканчик сухого вина.
- 



К типу «сырость» (стихия — Земля) относятся бледные, бесцветные, с сальной, плохо снабжаемой кровью кожей. Их отличают одутловатое лицо, усталое выражение глаз, тяжелые движения, угрюмость и депрессивность. Нередко такие люди склонны к гипотонии, нарушению пищеварения, расстройству гормонального баланса, отекам и варикозным узлам. Для них нежелательны сырая погода и длительное пребывание во влажных помещениях. Из пищи следует исключить сладости, в умеренных количествах употреблять кофе, мед и мясо птицы.



И, наконец, для людей, соответствующих типу «ветер» (стихия Дерево), характерны болезни, внезапно возникающие и быстро распространяющиеся: невралгии, колики, ревматизмы, болезни суставов, аллергии. Вместе с тем внешне это атлетически сложенные люди, по выражению лица и манере держаться прирожденные предприниматели. Чувствительные к сквознякам и ветру, они часто простужаются. Вместе с процедурами закаливания им следует отказаться от горьких, кислых и острых блюд, алкогольных напитков, заменив их на всевозможные крупы и картофель.

- 
- Людей, относящихся только к одному из типов, не бывает. Чаще всего человек совмещает их отдельные признаки.
  - Рано или поздно многие люди приходят к пониманию полезности самопознания — одной из глубинных потребностей человека.

**Спасибо за  
внимание!  
До новых  
встреч!!!**

