

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
Раздел 1. ИССЛЕДУЕМ ВНУТРЕННИЙ МИР	6
Тест 1. Какая ты геометрическая фигура?	6
Тест 2. Какая ты посуда?	9
Тест 3. Какая ты птица?	12
Тест 4. Какой ты музыкальный инструмент?	15
Тест 5. Любимая комната	17
Тест 6. Какого цвета твоя жизнь?	20
Тест 7. Каков ты время года?	22
Тест 8. Кто ты на небосводе?	25
Тест 9. Какая ты шляпа?	34
Тест 10. Ты – как растение	37
Тест 11. Какой ты аромат?	40
Тест 12. Какой ты цветок? (для женщин)	44
Тест 13. Каков ты оружие?	46
Тест 14. Умеешь ли ты рисковать?	50
Тест 15. Какой ты подарок?	52
Тест 16. Какая ты снежинка?	55
Тест 17. Какая ты стихия?	58
Тест 18. Какой ты сказочный персонаж?	63
Тест 19. Первостихии: чего тебе не хватает в жизни на данном этапе	66
Тест 20. Как ты выражаешь свои чувства?	68
Тест 21. В чем нуждается твой Внутренний Ребенок?	74
Тест 22. Дома ли ты, когда ты дома?	78
Тест 23. Как ты делаешь выбор?	80
Тест 24. Жизнь – это	86
Тест 25. Ты доверяешь больше разуму или интуиции?	90
Тест 26. Кто ты в саду жизни?	96
Тест 27. Пора ли тебе что-то поменять в жизни?	99
Тест 28. Что о тебе говорит цвет одежды?	101
Тест 29. Как ты расходуешь свои ресурсы?	104
Тест 30. Пора ли впустить в свою жизнь ветер перемен?	109
Тест 31. Являешься ли ты рабом своих привычек?	113

Тест 32. Зависть в твоей жизни	116
Тест 33. Из какого ты времени?	119
Тест 34. Какую роль ты играешь в своей жизни?	124
Тест 35. Пассажир или машинист?	131
Тест 36. Какое ты Солнце?	137
Тест 37. Кто ты: оптимист, пессимист, реалист?	140
Тест 38. Кто ты в театре жизни?	143
Тест 39. Пустыня: 7 заданий для воображения	148
Раздел 2. ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ	152
Тест 40. Кто ты для своего тела?	152
Тест 41. Кем тебе приходится твое тело?	158
Тест 42. Как ты регулируешь свое состояние?	163
Тест 43. Твой тип реакции на стресс	168
Тест 44. Умеешь ли ты отдыхать?	172
Тест 45. Не пора ли в отпуск?	174
Тест 46. Какой отпуск тебе нужен?	175
Тест 47. Как ты управляешь собой?	177
Тест 48. Что ты заедаешь?	182
Тест 49. Какой у тебя оргазм?	189
Тест 50. Какие особенности твоей сексуальности?	192
Тест 51. Как ты воспринимаешь мир?.. Ведущий канал восприятия	194
Раздел 3. ИССЛЕДУЕМ ОТНОШЕНИЯ	197
Тест 52. Какой ты партнер?	197
Тест 53. Кого ты ищешь в своем избраннике? (для женщин)	203
Тест 54. Какую роль ты играешь в отношениях? (для женщин)	210
Тест 55. Довольны ли вы своими отношениями?	214
Тест 56. Насколько ты зависишь от партнера?	216
Тест 57. Как распознать токсичные отношения	218
Тест 58. Умеешь ли ты дарить подарки?	221
Тест 59. Одинокий ли ты человек?	224
Тест 60. Какой твой стиль мести?	228
Тест 61. Насколько ты подвержен влиянию?	234
Тест 62. Кем является для тебя твой родитель?	239
Тест 63. Умеешь ли ты сопереживать?	242
Раздел 4. ТВОЯ СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ	248
Тест 64. Какой твой девиз в карьере? (для женщин)	248
Тест 65. Твоя среда обитания	254
Тест 66. Зависимость от соцсетей	260
Тест 67. Кто ты в улье	264

Встуддение

Дорогой читатель! Эта книга – сборник психологических тестов для тебя и твоих друзей, для любимого человека; родственников или просто знакомых...

Самопознание – процесс бесконечный. Вопросы «Кто я?», «Какой я?» мы периодически задаем себе в течение жизни, и сами же даем на них разные ответы. Возможно, до конца мы так и не сумеем познать себя и понять, но важно двигаться в этом направлении, шаг за шагом. Надеюсь, книга сможет стать для тебя одним из этих шагов.

В этот сборник вошли 57 тестов. Я создавала их на основе своего почти 20-летнего опыта работы в психологии и психотерапии. Некоторые из них делались для таких проектов как «Женское здоровье», «Наша психология», «Студенческая семерка» и др., и впервые были опубликованы там. В основе тестов лежат как мои собственные идеи, так и достаточно распространенные в психологическом мире, и их авторство установить уже нельзя.

Большинство тестов имеет увлекательную игровую форму. Надеюсь, они покажутся тебе интересными, полезными и скрасят досуг. Их можно проходить в одиночку или превратить в занимательную игру в компании или с близким человеком, с интересом и пользой проводя время и узнавая друг друга с неожиданных сторон.

В книге 4 раздела:

- исследование внутреннего мира;
- тело и здоровье;
- исследование отношений;
- социальная жизнь.

Тесты посвящены самым разным темам, ты можешь выбрать наиболее актуальные для себя или исследовать разные грани личности. Они легки для восприятия, некоторые имеют игровую форму и подключают активное воображение. В добрый путь! Увлекательного путешествия по страницам книги!

Ирина Соловьева