КАК ПРОЙТИ ТЕСТ "КОЛЕСО ЖИЗНИ"
При выполнении этого задания, опирайтесь на представленное изображение. На нем указанны наиболее важные жизненные сферы для каждого человека:

• Семья;
• Работа;
• Личностный рост;
• Отдых;
• Финансы;
• Хобби;
• Друзья.

Такой перечень достаточно условный. Вы можете заменить в нем любой пункт, который для вас имеет большее значение. Например, вместо отдыха оценить личную жизнь, а вместо хобби – спортивные достижения.

Чтобы пройти этот короткий тест выявите для себя 8 важных аспектов в жизни, и определите свои успехи в каждом из них по шкале от 1 до 10. Соедините оценки одной линией, и узнайте, о чем расскажет получившийся рисунок.



ОТВЕТЫ ТЕСТА
Давайте разберемся, как сделать правильные выводы из получившейся картины жизни.

1. Если во всех областях вы поставили себе низкие оценки (до 4 баллов), это указывает, что вы находитесь в депрессивном состоянии, и полностью неудовлетворенны своей жизнью. Вам уже давно пора многое поменять. Начните с тех сфер, в которых вы получили самые низкие баллы.

2. Если все оценки выше 5, и приблизительно на одном уровне, то вас можно поздравить. Вы равномерно работаете в каждом, важном для себя направлении, и у вас это отлично получается. Продолжайте в том же духе.

3. Если имеются резкие перепады в баллах. Например, работу вы оценили на 9 баллов, а вот отдых на 2. Это указывает на то, что вам нужно меньше времени уделять своей карьере, а больше внимания досугу.

Скорректировав силы подобным образом, вы сможете подтянуть «отстающие» жизненные сферы, и успеть во всем, что для вас является действительно важным.

Этот короткий психологический тест рекомендуется выполнять регулярно. Сохраните все свои предыдущие результаты, делайте выводы, и выполняйте задание заново через 6-12 месяцев.

Таким образом, вы наглядно убедитесь, каких успехов успели добиться, и насколько улучшилось ваше качество жизни.