

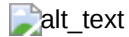


Евгений Белоусов <belousov.ea98@gmail.com>

Спасибо, что прошли тест Чувство покоя.

info@psy21v.ru <info@psy21v.ru>
Кому: belousov.ea98@gmail.com

2 мая 2020 г., 04:06



Здравствуйте, Белоусов Евгений. Вы только что прошли тест на определение вашего эмоционального состояния. Сразу после его прохождения был сформирован результат первичной диагностики вашего эмоционального состояния. Ниже мы предлагаем вам ознакомиться с её полной расшифровкой, а также дальнейшими шагами.



Реакции на переживания у вас распределены недостаточно равномерно. Недостаточный объем реакции у вас при переживании страха и вы осмысливаете эту эмоцию недостаточно активно или вовсе плохо. Объем реакции у вас достаточный при переживании вины, обиды и вы осмысливаете эту эмоцию оптимальным количеством умственных действий. Ваше эмоциональное состояние можно оценить как нестабильное. С переживаниями справляетесь в целом неудовлетворительно. С переживанием страха вы не справляетесь. С переживанием вины вы справляетесь хорошо. С переживанием обиды справляетесь удовлетворительно. С переживанием стыда вы справляетесь хорошо.



У вас отсутствует всякая агрессия против других в ответ на обиду. Это говорит о вашей терпимости к людям и доброте. Обидчики и/или те, кто не исполнил ожидания, никогда не становятся вашим объектом гнева или агрессии. Вы не ругаете себя за то, что ошиблись в человеке. Никогда не вытесняете обиды, способны их обдумывать. Скорее всего откажетесь от общения с обидчиком и прекратите взаимодействие. Часто избегаете сложностей в отношениях с людьми. Под действием обиды не будете терять веру в себя. И вы не станете считать себя несчастным. Вы не считаете нужным наказывать обидчика возбуждением вины в нем принудительно. А также не преувеличиваете то зло, что несут ему окружающие. Часто разочаровываетесь в людях и проявляете непонимание. Вы никогда не привлекаете в рассуждения мнение авторитетного человека и не нуждаетесь в помощи для преодоления обиды.

Однако

Вы не считаете себя виноватым в случившемся. Вы не сравниваете себя с другими, свободны от чувства зависти. Это даёт вам возможность понимать окружающих. Вы способны обдумывать ситуацию. Вы выстраиваете хорошую защиту перед обидами. И чаще всего в состоянии осмыслить поведение человека. Это позволяет вам успокоиться и пережить случившееся.

Вы сможете простить обиды и найти оправдание действиям обидчика. Про вас можно сказать, что вы — человек необидчивый и часто прощаете людям проступки.



Никогда не раздражаетесь на окружающих людей, ставших свидетелями вашего постыдного положения. Окружающие люди, участники постыдной ситуации, никогда не вызывают злости. Никогда не ругаете себя за несовершенство. Если вы опозорились, то будете обманывать себя. Не понимаете, что произошло. В постыдной или неловкой ситуации обязательно станете врать окружающим и додумывать смысл произошедшего. Вы довольно часто стремитесь забыть о случившемся. Чаще всего не можете переживать стыд и осознавать свои недостатки. Часто демонстрируете избегающее поведения в ситуации стыда, активно стремитесь в такие ситуации не попадать. Вы не склоны к самоедству и не унижаете себя. Не стремитесь понизить свою самооценку, пытаетесь пережить стыд. Вы не нуждаетесь в посторонней помощи и чужом мнении о своих качествах. Можете самостоятельно оценить себя. Готовы самостоятельно анализировать свое поведение и проявленные личностные качества, не запрашивая помощи окружающих в этом вопросе.

Однако

Умеете отделять стыд и чувство вины. Вы не понимаете суть произошедшего, беззащитны перед чувством стыда. Вы отделяете стыд и неудачу. У вас нет привычки обижаться на того, кто пристыдил.

Неплохо преодолеваете стыд, хотя вы в целом неуверенный в себе человек. Но в тоже время можете найти в себе силы успокоиться.



Вы никогда не раздражаетесь на окружающих людей оказавшись перед ними виноватым. Никогда не раздражаетесь на окружающих людей в ситуации опасности, и под действием страха. В этот момент совершенно не агрессивны. Никогда не ругаете себя за провинность. Если вы провинились, то не можете признать свою вину, часто будете в оправдание прибегать ко лжи, переименовывать обстоятельства и искать дополнительное объяснение, чтобы сохранить своё лицо. Не каждый раз принимаете ответственность на себя. Всегда ищите в других людях свои черты или приписываете себе чужие качества, которыми на самом деле не обладаете. В подавляющем большинстве ситуаций вы ищите в других

людях свои черты или приписываете себе чужие качества, которыми не обладаете. Вы усиленно пытаетесь уйти от ответственности и избежать переживания вины. Нетерпимости к себе не испытываете. Вы можете действовать в согласии с собой и при этом не терять самообладания в состоянии обиды. Вы уверенный в себе человек. Способны идти дальше и решать проблемы. В себе не разочаровывались. Вы способны самостоятельно оценить свое поведение и не нуждаетесь в посторонней помощи. А также не зависите от чужого мнения о своих поступках.

Однако

Вы беззащитны перед чувством вины. Не знаете, что думать о себе и как ослабить состояние. Вы умеете отличать чувство вины и чувство стыда.

Используете некоторый ход мысли, который помогает вам справиться с переживанием вины. Вы редко нетерпимы к себе, своим ошибкам и промахам. Признаете и понимаете себя. Можете принести извинения.



Никогда не раздражаетесь на окружающих людей в ситуации опасности и под действием страха. Никогда не ругаете себя за страх и неудачи. В ситуации опасности будете заниматься самообманом. От страха станете врать и выгораживать себя. Вы способны мыслить и действовать без оглядки на поведение других людей. В состоянии признавать свой страх. Активно стремитесь избегать опасностей. Переживая страх, будете заниматься самокопанием и даже самоедством. Не теряете самооценку. Вы несмелый человек.

Однако

Не боитесь оказаться виноватым и нести ответственность за неудачу. Не боитесь попасть в постыдное положение. Вы имеете хорошо организованную защиту перед опасностью, способны обдумать ситуацию и в состоянии страха. Часто завидуете более смелым.



Вы — Добряк. На редкость терпеливый к людям человек. В целом к себе относитесь спокойно. Всегда принимаете себя таким, какой вы есть. Вы — реалист и не манипулируете людьми. Всегда думаете своей головой и умеете мыслить самостоятельно.

Однако

Защита от вины у вас срабатывает избирательно. Защита от стыда у вас срабатывает избирательно. Вы периодически испытываете состояние эмоционального стресса, который отнимает ваши душевные силы. Преодоление его требует от вас сил и времени и не всегда успешно. Вам может быть рекомендовано прохождение [стандартного курса по](#)

5/2/2020

Gmail - Спасибо, что прошли тест Чувство покоя.

[саногенному мышлению](#) после дополнительной консультации со специалистом проекта.



Проверено, экспертом проекта Чувство покоя



[View as a Web Page](#)

Чувство покоя

[Москва, ул. Лизы Чайкиной 1 корпус 2](#)

+7 (968) 99-00-880

[unsubscribe](#)