

Николай КОЗЛОВ



ЖИЗНЬ
С ЧИСТОГО
ЛИСТА

КАК НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ

БОЛЕЕ 11 МИЛЛИОНОВ ЧИТАТЕЛЕЙ

Николай Козлов

**Жизнь с чистого листа.
Как найти свой путь**

«Издательство АСТ»

2009

Козлов Н. И.

Жизнь с чистого листа. Как найти свой путь / Н. И. Козлов —
«Издательство АСТ», 2009

Избранные места из книги «Простая правильная жизнь». Многие говорят и думают, что правильного нет, что у каждого свой совершенно уникальный жизненный путь, к которому не может быть какой-то единой мерки. Если вам не вполне нравится ваша жизнь, то единственный способ ее поправить – это поправить себя. Ваша жизнь – отражение вашей личности, и начать надо с себя. Вы живете хорошо, а хотите отлично, значит, вы хороший, а надо стать – отличным! Если вы решите меняться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта – это неизбежный этап процесса роста. Эта книга поможет вам еще раз задуматься о себе и посмотреть на свои особенности немного со стороны.

© Козлов Н. И., 2009

© Издательство АСТ, 2009

Содержание

Предисловие	5
О стиле	6
О чем?	7
О кривом и правильном	8
О сути	9
Начала правильной жизни	10
«Не хочу» и «Надо»	11
Детские игры в «Не хочу!»	11
Детский протест длиной в жизнь	11
Надо – это всегда чье-то Хочу. Сделай его своим!	12
Влад	13
Волшебные валеночки бабы Тони	14
Заботливость	14
Свет и спокойствие радости	15
Умная заботливость	15
Как совершенствовать себя	16
Тест «Что вы за птица?»	17
Ответьте на вопросы	17
Что показывает тест?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Николай Иванович Козлов

Жизнь с чистого листа.

Как найти свой путь

Предисловие

Здравствуйтесь, мои читатели! Обнимаю всех тех, кто читал мои прежние книги, жму руки тем, с кем познакомлюсь теперь.

Я возвращаюсь.

Не писал давно, соскучился, материала накопилось много, очень хочется все воплотить в книги. Несколько книг. Ждите!

Какие новости?

Жизнь идет.

Синтон (напоминаю – ударение на втором слоге), из опыта которого рождаются книги мои и моих коллег, давно уже не Клуб. Синтон теперь – серьезный и известный Тренинг-Центр (www.syntone.ru), один из крупнейших тренинговых центров России, коллективный член Международной Ассоциации профессионалов развития личности. В Синтоне работают профессионалы, проводим личностные тренинги, бизнес-тренинги ведем в партнерском Тренинг-Центре «Бизнес-класс» (www.classs.ru).

Я отметил пятидесятилетие, здоров, бодр, счастлив дома с самой любимой женой на свете, люблю наших девочек и по-прежнему весь в работе. Заходите на сайт www.nkozlov.ru, будете в курсе тренингов и новостей.

Последнее увлечение – Психологос (www.psychologos.ru), энциклопедия практической психологии. Загляните, можете поучаствовать в ее создании, возможно, увлечетесь этим так же, как и я.

Ирина Чекмарева, оформляющая своими солнечными рисунками все мои книги, все такая же веселая и молодая, хотя стала уже бабушкой. Жизнь идет!

О стиле

Вдохновения нет, поэтому пишу прозу.
А.С. Пушкин

Поздний Пушкин отличается простотой и прозрачностью слога. Кто-то из современников говорил, что талант Пушкина угас и автор исписался, но, похоже, это была та зрелость мастерства, когда суть становится важнее, чем игра формы. Зрелому Пушкину стало важно писать просто: так, чтобы яркость образов и блеск рифм не заслоняли смысл. Также и Борис Пастернак, начинавший круговертью сумасшедшего Марбурга, взрывающего звучание и поэтический строй, завершал свое творчество удивительно стройной классикой.

В родстве со всем, что есть, уверясь
И знаясь с будущим в быту,
Нельзя к концу не впасть, как в ересь,
В неслыханную простоту.

Опыт мастеров может быть ориентиром, и эту книгу мне действительно хотелось написать без зауми, так, как я бы рассказывал бы это своим друзьям. Везде, где можно, я старался писать максимально просто и коротко.

О чем?

Очень давно мне рассказали, что можно жить, как гармонически развитая личность. Я тогда плохо представлял, что это такое, но идея мне определенно понравилась. Мне захотелось это сделать. Путь оказался не простой, но интересный и достойный, об этом пишу.

Это книга о жизни, об эффективной жизни, но – не только. Жизнь не сводится к одной эффективности, так же как и пища не сводится к одной только калорийности.

Если ориентироваться только на калории, то на день нам вполне хватило бы два стакана растительного масла. Или один стакан водки – по количеству необходимых калорий на день объем достаточный.

Калории – это еще не все.

Это книга о том, как соединить в жизни радость, смысл и эффективность. Почему-то верится, что наша жизнь может быть выше, чем только растительное существование и удовлетворение основных потребностей. Настоящая, правильная жизнь – определенно богаче!

О кривом и правильном

Сейчас многие говорят и думают, что правильного – нет, что у каждого свой совершенно уникальный жизненный путь, к которому не может быть какой-то единой мерки. Утверждается, что чья-то жизнь не может быть более правильной, чем чья-то другая, как нет единого покроя одежды, подходящей всем, и рассказ о правильной жизни есть только навязывание совершенно разным людям частного мнения того, кто об этой правильной жизни рассказывает.

Верно, бывает и так. Только когда на одежде вы видите кривые или неаккуратные строчки, вы понимаете, что это одежда не от лучших модельеров. Творческий подход к жизни – это одно, а неумелая или неаккуратно построенная, а то и поломанная жизнь – другое.

О сути

Если вы думаете, что правильная жизнь – трудная и скучная, в которой много работы и мало радости, то у вас неправильное мнение о правильной жизни. Правильная жизнь естественная, легкая и радостная, и я вас в нее приглашаю.

Возможно, вы уверены, что правильная жизнь – это сплошное заставление и дисциплина. Это не так. Когда вы себя заставляете – это неправильная жизнь. В правильной жизни работы не больше, чем в жизни любой другой. Ведь что такое работа? Работой мы обычно называем то, что делать не хочется, но приходится. Когда вы начинаете жить правильно, вам уже ничего не «приходится», и по внутреннему ощущению вы работать перестаете. Вы будете делать все, что надо, но если вы делаете это естественно, это станет для вас частью жизни, но не работой.

Позавтракать с утра – надо, и для этого нужно даже сесть за стол и себя покорить. Но разве это работа? Вы это делаете для себя, завтракаете с удовольствием. И в правильной жизни вы точно так же делаете все. Как само собой разумеющееся, делаете все дела, которые вам сделать надо обязательно.

Кому-то кажется, что правильная жизнь – это дополнительное напряжение и нагрузка. Совсем не так. Конечно, какие-то усилия будут всегда. Попрыгать на дискотеке – ну, тоже нагрузка, но мы же не против? Чтобы построить и поддерживать хорошие отношения, уходит столько же сил, сколько на поругаться. Так зачем тогда тратить силы на поругаться, если за те же силы можно жить по-хорошему?

В настоящей правильной жизни я не могу обещать вам полного и абсолютного счастья, вы часто будете переживать и дефицит, и нехватку. Вы это обязательно почувствуете. Когда вам категорически не будет хватать целой жизни, когда вы всем телом будете ощущать, что вам позарез нужно три жизни последовательно и хотя бы две параллельно, когда каждый день для вас страшно короткий – у вас правильная жизнь!

Начала правильной жизни

Правильная жизнь – это жизнь, сделанная своими руками, и принесшая радость и самому человеку, и людям вокруг. Такую жизнь можно назвать и простой, если она живет человеком естественно, сильно, уверенно. Все, в чем мы уверены, кажется нам простым.

Но начинается такая жизнь – не просто. Она начинается с детства, а детство – с игры в «Хочу» и «Не хочу». И протестов против того, что «Надо».

«Не хочу» и «Надо»

Детские игры в «Не хочу!»

«А я не хочу, хочу по расчету,
А я по любви, по любви хочу.
Свободу, свободу, мне дайте свободу,
Я птицею ввысь улечу!»
Не – хо – чу!

У каждого из нас своя судьба, и по поводу «правил» и «правильного» мне нередко приходится слышать следующее:

Правильное – это ограничения, а я не люблю ничего, что меня ограничивает! Как только я слышу, что вот так жить надо, я сразу хочу жить наоборот. Я не люблю, когда меня заставляют, и ненавижу слово «Надо!».

Вот пришел по почте счет, теперь надо пойти и оплатить за свет: блин, надо! Раз надо – вот я и не хочу.

Ну, не хоти – от этого изменится только то, что оплачивать счет будешь с плохим настроением. Не сердись, надо – это не противное «заставление», а просто – надо. Надо – и все. Если я не сделаю то, что делать надо, это все придется делать позже или кому-то другому.

В «хочу – не хочу» играют только дети.

Если у ребенка заботливые родители, он привыкает к тому, что его «хочу – не хочу» есть нечто важное. Не хочешь – скажи «Не хочу!», и тогда не будешь есть эту кашу. Хотя, может быть, все-таки съешь? Тебя уговаривали, а ты сильно говорил: «Не хочу!», и был в центре внимания. Здорово, только твое детство прошло, и мы стали взрослыми. А взрослые уже знают, что рассказывать про свое «хочу – не хочу» всерьез некому. Хочешь – поди и сделай себе, если умеешь, или купи, если есть деньги. А то, что надо, взрослые просто делают, потому за них это не сделает никто.

Если, конечно, они правда взрослые, и перестали играть в детство. В хочу – не хочу.

При этом даже ребенок далеко не всегда возражает против неприятного «Надо». Дети возражают только против слабого Надо, Надо неуверенного. Вот противная стена уверенно говорит Надо: «Сюда ходи, а сюда ходить не надо, нельзя, тут я, стена!», и ребенок со стеной не спорит, идет в дверь, а не через стену. Ребенок проверил: стена каменная, со стеной спорить бесполезно, расстраиваться и плакать на нее не действует, вот он стене и не обижается. А с мамой другое дело: если поплакать и потопать ножками, то ее «надо» и «нельзя» меняются на «ну ладно, только немножко!», поэтому с мамой спорить можно, можно делать как хочется и вредничать, когда она будет говорить это противное «надо».

Это же – действует!

Детский протест длиною в жизнь

«Но я хочу жить не как надо, я хочу жить своей жизнью, а не по чужим Хочу!»

Да, ты прав: твое Надо – это чье-то чужое Хочу. Это очень часто именно так. Тебя водили на музыку, «это тебе надо!», а тебе хотелось кататься на лошадях. Ты хотел смотреть обалденные клипы на Муз-ТВ, а тебя брали в гости, где надо было смиренно сидеть за столом и много

кушать. Тебе не позволяли хотеть самому, ты все время жил чужой волей, и поэтому ты сейчас уже не хочешь ничего. Ты разучился хотеть, боишься выбирать, тебе уже проще жить, как все, и тихо все это ненавидеть...

Как все.

Иногда это называют «плохим характером», иногда – «депрессией», «потерей смысла жизни» и другими важными словами. А я думаю, что это твой протест и твоя Месть, мечь твоим родителям в лице жизни, хотя бы ты это совершенно не осознавал.

Раз ты, жизнь, такая, то я тебе вот, напьюсь и не буду делать что надо. Не хочу!

Ты думаешь, что отстаиваешь себя, свое Я, и тебе это видится действительно именно так. А если посмотреть на все это с высоты птичьего полета, то ты занимаешься никому не нужной фигней, с которой пора завязывать.

Может быть, действительно пора?

Ты сделал все замечательно, ты здорово отомстил своим родителям: ты убил себя, свои желания и больше не живешь, а только тоскуешь и злишься из-за угла.

Нормально. Но есть другое предложение: начинать жить снова. Другой-то жизни все равно не будет, а сегодня можно рискнуть и начать все заново, потому что сегодня – это не жизнь, а жить все равно хочется, и жизнь стоит того, чтобы ее прожить полной грудью, со всей скоростью, как тогда, в твоём солнечном и снежном детстве, когда ты летел на санках с горы, когда у тебя захватывало дыхание и ты кричал от восторга!

Надо – это всегда чье-то Хочу. Сделай его своим!

Надо – это всегда чье-то Хочу, и не обязательно твое Хочу, и это может быть совершенно нормально. Утром надо вставать – это было хочу папы, потому что он хотел подарить тебе каждый час раннего утра и приучить тебя к порядку утра – это пригодится тебе в жизни. Утром надо умыться – это было хочу мамы, потому что она видела, как свежело твое личико и веселели глазки после того, как их ополоснуть прохладной водой и протереть чистым полотенцем. Эти их «Хочу» тогда не всегда были твоей радостью, когда-то это звучало и как противное «Надо», но родители делали свою работу, поднимали и умывали тебя.

Обычно за это говорят: «Спасибо!»

Не в каждый момент жизни ребенок знает, что ему надо на самом деле. Сейчас надо почистить зубы – «не хочу?». Теперь надо идти к зубному – «не пойду?». Ребенок видит только Сейчас, а что будет Завтра, некоторые взрослые видят лучше него. У них это и называется: Надо.

Надо – это умение видеть завтра.

И конечно, можно сегодня и завтра не оплачивать счета за свет, если очень не хочется. Просто через некоторое время за неоплаченные счета набегут пени, и тебя спросят, что ты больше хочешь: заплатить очень большую сумму или остаться без света, а то и вообще съехать с квартиры? Вот такое будет завтра. Поэтому лучше захотеть сделать то, что надо сделать сегодня.

Надо – это нормально. Это просто то, что вам нужно. Это то, что обеспечивает ваше будущее и строит вашу личность.

Кому-то больше нравится слово «Хочу». Отлично. Взрослый человек как раз Хочет то, что Надо. Что сейчас Надо, то взрослый человек – Хочет.

И тогда становится все просто. Начинается простая правильная жизнь.

Влад

Зимой очень здорово выехать всей семьей в красивый заснеженный парк и там, выбрав самую сказочную поляну, устроить маленький пикник. Пожарить горячую яичницу с помидорами, налить всем дымящегося сладкого чая и греть об него руки, радуясь маленькому туристическому примусу, который так легко дарит безопасный огонь и тепло. Мы себе все это подавали, погрелись чаем и, не торопясь, пошли по длинным аллеям от одного старого дворца к другому. На одной из развилок увидели пожилого мужчину в тулупчике, зазывавшего редких детей на пустующий аттракцион. Аттракцион все равно хороший, детей порадовать хочется, подошли...

– Николай Иванович, здравствуйте!

– Добрый день...

– Ну, узнаете? Это я, Влад! Что, постарел?

Да, Влад постарел. Десять лет назад он был энергичным и светлым молодым человеком, полным планов, любящим жизнь, творчество и эксперименты. Заходил ко мне на тренинги, спорил, писал интересные отчеты, увлекался эзотерикой, искал свой путь в жизни. А теперь... Пополнел? Скорее, лицо опухло – наверное, попивает. Кожа грубая, обветренная, руки замерзшие... и главное, что ты делаешь здесь, Влад, среди одиноких сосен?

Расспрашиваю.

Работал в театре. Ездил в Индию за духовной практикой. Подрабатывал в реставрационной мастерской. Набирал людей в группу оздоровительной гимнастики. Семьи нет.

– Что дальше, Влад?

Молчит. Думает, но думать особенно нечего: картинок будущего нет. А учитывая, что ему уже за тридцать, жизнь скорее всего вверх не пойдет. Значит, только вниз.

Мне было страшно. Он был светлый и талантливый – а жизнь свою пропустил. Не построил.

Был человек – и нет человека.

Все.

– До свидания, Влад!

– До свидания.

Пожали руки. Довольные дети уже вернулись с аттракциона и побежали дальше, мы за ними.

Влад остался на пустой аллее.

...Интересно, я мог бы что-то сделать тогда, десять лет назад? Я часто встречаю таких светлых, ищущих ребят, которые уверены, что жизнь обязательно выстелит перед ним ковровые дорожки и приведет к Счастью, потому что у них открытая душа и самые добрые намерения. Романтик живет ветром Свободы... Когда же я начинаю говорить о плане жизни, об обязательности дисциплины, о необходимости приоритетов и расчета рентабельности вложений, их глаза тускнеют, и я ощущаю себя тюремщиком, который гасит лучшие искорки их души.

Влад никогда не выносил того, что «Надо». А «Хочу» привело в тупик.

Грустно.

Значит, надо думать, работать и искать.

Именно для таких светлых и хороших людей я год за годом ищу и буду продолжать искать формы работы, когда все нужное подается в привлекательной и легкой обертке. Когда «Надо» упаковано красиво, как самое приятное «Хочу». Наверное, этому надо учиться всем нам.

Волшебные валеночки бабы Тони

Баба Тоня живет в Суздале и все выходные торгует у церкви Покрова Пресвятой Богородицы: продает волшебные валеночки. Сувениры. Пара маленьких валенок – сто рублей, оберег из овечьей шерсти – тридцать рублей. Ее бизнес успешен, потому что все знают: баба Тоня опекает семь детских домов Владимирской области. Для нее там все – внучата.

«Весь мой товар помещается в эту маленькую сумочку. Но если я продам все, что у меня в этой сумочке, вы наверное удивитесь, я одену не менее 20 детишек детского дома».

У нее живые глаза и вдумчивая, очень разумная речь интеллигентного человека. Еще бы: до пенсии она была начальником отдела НИИ. О валенках говорит реалистично:

«Это неинтересная, удручающая своей бестолковостью работа. Если бы она не приносила мне такой доход, не помогала с сиротами, мне бы она была тяжела. Но так как она все-таки помогает людям, помогает сиротам, я аккуратненько валяю и валяю...»

День за днем, по пять пар в день – чтобы потом в выходные стоять, на морозе торговать, а после по магазинам отовариваться и коробки с подарками развозить по детским домам.

Ну, коробки совсем тяжелые, тут помогают родные дети и внуки.

Но бабу Тоню любят не за то, что она снабжает детей одеждой и сладкими фруктами. Она – всеобщая бабушка, которая знает всех поименно, которую ждут, для которой устраивают детские спектакли, ради которой дети хотят учить стихи и разучивать танцы. В детских домах баба Тоня не просто гость, в шутку ее здесь называют ревизором: она запросто может наведаться без предупреждения, и если что-то не так, холодная еда в тарелках или детская одежда не отглажена, – она, при всей своей доброте, молчать не будет. И ее слушают. РОНО обычно звонит после ее визитов: «Как Антонина Петровна? Довольна ли она вами?»

«Жизнь тогда кончается, когда ты прекращаешь делать добро и заботиться о людях. Тогда ты уже не живешь: зачем ты нужна? Если я в этот день никому ничего хорошего не сделала, я думаю: «Да Боже мой, да Бог меня накажет! Зачем же он дал мне этот день?» Даже если вы ничего не купите, ничего не приобретете, а только постоите рядом со мной хоть одну минуту, у вас обязательно случится что-то приятное. Почему? Вас удивляет, а я знаю почему. Потому что вы стоите рядом с самой богатой и счастливой бабушкой!»

Бабе Тоне 83 года, детским домам она помогает уже сорок лет. Для Антонины Петровны Макаровой жизнь – очень простая и понятная вещь. Делай каждый день добро, заботься о людях – это и есть настоящая, самая правильная жизнь.

С чего начинается правильная жизнь? Она начинается с заботливости, радости и вдумчивости, то есть момента, когда человек просыпается, включает голову и начинает думать. Давайте об этих вещах подумаем вместе.

Заботливость

Жизнь становится правильной тогда, когда мы начинаем быть заботливыми.

Быть беззаботным – замечательно, но беззаботная жизнь возможна только тогда, когда о тебе заботится кто-то другой. Беззаботное детство дарится детям заботливыми и любящими родителями. Беззаботный отпуск сегодня будет только у того, кто позаботился о нем вчера. Беззаботный может быть удачливым, но успешен, всерьез успешен – только заботливый человек.

Если мы хотим быть успешными, нам нужно учиться быть заботливыми, и хорошо, что это не очень сложно. Вначале – просто позаботиться о себе. После этого – позаботиться о своем будущем, ведь оно же станет твоим настоящим, да? После этого – позаботиться о родных и близких, и тот, кто умеет заботиться, делает это с удовольствием. Когда ты становишься большим, сильным и богатым, по ходу жизни оказывается уместным и приятным позаботиться об окружающих. А когда начинаешь думать о смысле жизни, то оказывается естественно необходимым позаботиться о тех, кто придет в эту жизнь после тебя.

Свет и спокойствие радости

Но заботливость – это не суетливая озабоченность, это не тревожные глаза, нахмуренный лоб и напряженные интонации. Суетливая озабоченность как раз бывает у тех, кто слишком часто позволяет себе беззаботность, а потом бегает, пытаясь выпутаться из проблем, которые сами же и создали. Суетливая озабоченность – чаще всего поведение демонстративное, это флаг «я в проблеме и нуждаюсь в вашей помощи!», но такой флаг никогда не поднимет тот, кто об окружающих заботится. Жизнь становится труднее – хорошо, заботливый человек становится внимательнее и собраннее. Если есть возможность воспользоваться помощью тех, кто к этому расположен, – обязательно помощь попросит и помощью воспользуется, но суета и озабоченность здесь совершенно ни при чем.

Заботливость – радостна. Озабоченность – темна и тягостна. Я думаю, что правильная жизнь – радостна!

Умная заботливость

Услужливый дурак опаснее врага.

И.А.Крылов

Заботливость должна быть умной. Неумная забота не радует, а раздражает. Излишняя забота оградить детей от тягот жизни воспитывает людей, как раз к жизни не готовых. Как найти эту меру заботливости, нужный стиль заботливости? Тут нужна голова, нужен ум: наблюдательность, опыт размышлений, умение делать выводы. Настоящая, правильная заботливость – это не просто искренность душевной теплоты, это еще результат обучения и повышения квалификации, это опыт и профессионализм.

Между врачом холодноватым, но профессиональным, и сердечным, но плохо обученным, я выберу, скорее, качественного профессионала. Потому что заботливый дилетант может когда-то оказаться беспомощным, а когда-то и прямо навредить, просто в силу отсутствия нужных знаний и квалификации, в то время как настоящий профессионал не халтурит, а дело свое знает всегда.

Забота – это линия сердца. Правильный ум должен обогатиться сердечной заботливостью, но и линия сердца должна быть дополнена линией ума.

Кому-то это пришло с детства, когда-то этому можно и учиться.

Начинаем нашу учебу!

Как совершенствовать себя

Если вам вдруг не понравится ваша тень – какая-то сутулая, кривая, – то, чтобы ее разогнуть, вы распрямите себя. Естественно. Так же, если вам не вполне нравится ваша жизнь, то единственный способ ее поправить – это поправить себя. Ваша жизнь – отражение вашей личности, и...

правильно, догадались,

начать надо с себя. Если вы живете хорошо, а хотите отлично, значит, вы хороший, а надо стать – отличным!

Вы не против?

Тогда – в путь!

Тест «Что вы за птица?»

Тесты любят все или почти все, но большинство отвечает на вопросы лишь для того, чтобы, узнав результат, оценить – нет, не себя, а тест: насколько тест точно угадал то, что человек знал о себе и без него... Да, тесты помогают человеку еще раз задуматься о себе, посмотреть на свои особенности немного «со стороны», но основная функция популярных тестов – развлечение.

Тест «Что вы за птица?»¹ – не скучный, но дан здесь с другими целями. Я боюсь, что кто-нибудь начнет воспринимать мои рекомендации слишком прямолинейно, не соотнеся со своими особенностями и своей личной ситуацией. Тест же помогает понять, что нет общих рекомендаций, что качество, украшающее одного человека, может мешать другому.

Ругаться, например, явно нехорошо. Но нескольких людей мне пришлось учить ругаться, потому что они это не умели. А им, в их ситуации, это было необходимо.

Итак,

Ответьте на вопросы

Отвечая на вопросы, следует выбрать из трех ответов один. Если у вас есть сомнения, выберите просто наиболее подходящий для вас ответ. Тот или иной ответ не говорит о том, что вы лучше или хуже, а просто о том, что вы тот или иной.

1. Мне 12 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет: «Уже поздно, никуда ты не пойдешь». Я:

а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки пустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останусь дома;

б) скажу себе: «А я никуда и не хочу идти» и останусь дома;

в) скажу: «Ничего не поздно, я пойду», хотя мама потом и будет ругаться.

2. В случае разногласий я обычно:

а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия;

б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями;

в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.

3. Я представляю себя человеком, который:

а) любит нравиться многим и быть как все;

б) всегда остается самим собой;

в) любит подчинять других людей своей воле.

4. Мое отношение к романтической любви:

а) быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;

б) это неплохо, но пока ее от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу;

в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.

5. Если я расстроен, то я:

а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил;

б) стараюсь не обращать на это внимание;

в) начинаю злиться и могу разрядиться на окружающих.

6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:

а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать;

б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии;

в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь эти ошибки исправить.

7. Если кто-то уколет меня моим недостатком, то я:
- а) раздражаюсь и молчу, пережевывая обиду внутри себя;
 - б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же;
 - в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.
8. Я лучше всего действую, если я:
- а) сам по себе;
 - б) лидер, руководитель;
 - в) часть команды.
9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:
- а) просто перехожу к другому делу;
 - б) показываю всем, что я уже все сделал;
 - в) хочу, чтобы меня похвалили.
10. На вечеринках я обычно:
- а) тихонечко сижу в углу;
 - б) стремлюсь быть в центре всех событий;
 - в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.
11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:
- а) естественно, ее потребую;
 - б) расстроюсь, но промолчу, – не люблю препираться с кассирами;
 - в) не обращаю внимания, – мелочь не стоит того, чтобы обращать на нее внимание.
12. Если я чувствую, что я злюсь, я:
- а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них;
 - б) чувствую себя неудобно;
 - в) пытаюсь себя утихомирить.
13. Когда я болеваю, я:
- а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым;
 - б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать;
 - в) стараюсь не обращать на это внимание и надеюсь, что это же будут делать все окружающие.
14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочту:
- а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо;
 - б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре;
 - в) дать ему знать об этом косвенно, например через других людей.
15. Мой девиз, очевидно, будет:
- а) Победитель всегда прав;
 - б) Весь мир любит любящего;
 - в) Тише едешь – дальше будешь.

Что показывает тест?

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «Голубь», «Страус» и «Ястреб».

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1–5, 6–10, 11–15. Чтобы узнать, насколько вы «Голубь», посчитайте, сколько у вас ответов «А» в первой пятерке, «В» – во второй пятерке и «Б» – в третьей. Максимум может быть 15, минимум – 0. Выраженность у вас «страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке, «А» – во второй и «В» – в третьей. Ответы «Ястреба» – «В» в первой пятерке, «Б» – во второй и «А» – в третьей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.