

## ТЕСТ

### «УРОВЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИЧНОСТИ»

Ниже предложены 57 утверждений. Оцените их подходящесть для вас по семибалльной шкале.

Ваша оценка	Значение оценки в баллах
Всегда, категорически ДА, очень верно	7
Почти всегда, ДА, верно	6
Часто, скорее ДА, скорее верно	5
Неопределенно	4
Редко, скорее НЕТ, не верно	3
Почти никогда, НЕТ, не верно	2
Никогда, категорически НЕТ, совсем не верно	1

#### В МОЕЙ ЖИЗНИ Я:

1. Настраиваю себя на удачу.
2. Использую возможность реализовать себя.
3. Радуюсь своим достижениям.
4. Использую возможность познать новое.
5. Использую возможность быть открытым для других людей.
6. Оцениваю себя с точки зрения того: «Что скажут люди?»
7. В своих делах ожидаю неудач, чтобы не разочаровываться при их наступлении.
8. Получаю удовольствие от общения.
9. Бываю удачливым.
10. Получаю удовольствия от работы.
11. Избегаю зависимости от прошлого.
12. Умею выражать свои убеждения.
13. Получаю удовольствия от природы.
14. Использую возможности оправданного риска.
15. Планирую несколько путей достижения каждой важной цели.
16. Получаю удовольствия от секса.
17. Доверяю людям.
18. Люблю выслушивать заслуженную мною похвалу.
19. Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией.
20. Дорожу временем.
21. Получаю удовольствия от пищи.
22. Планирую достижение нескольких целей одновременно.
23. Доверяю себе.
24. Поддерживаю доброжелательные отношения с окружающими.

САМОРАЗВИТИЕ  
ОТВЕТА

Нахожу гармонию в несовершенстве. Рассказываю про искренность.

Анастасия Смягликова, 2017 – <http://smanastasia.ru>

25. Проявляю настойчивость в важных для меня делах.
26. Избегаю конфликтов.
27. Уверен в себе.
28. Получаю удовольствия от любимого искусства.
29. Принимаю на себя ответственность.
30. Получаю удовольствия от сна.
31. Меняю свои планы согласно обстоятельствам.
32. Стремлюсь быть независимым от будущего.
33. Ищу пути быть удачником.
34. Действую осознано.
35. Обладаю видением перспективы.
36. Каждую ситуацию рассматриваю с различных, выигрышных для меня, точек зрения.
37. Ставлю перед собой долговременные цели.
38. Уверен, что самое главное в моей жизни - это максимально полно реализовать себя.
39. Отделяю реальные, объективные факты от субъективных мнений людей.
40. Рассматриваю многие возможности и выбираю несколько из них.
41. Живу настоящим.
42. Избегаю перекладывать ответственность за свои дела на других.
43. Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги.
44. Считаю себя хозяином своей судьбы.
45. Стремлюсь преодолеть самоограничения.
46. Для меня характерна внутренняя свобода.
47. Довожу до завершения начатые мною дела.
48. То, что я желаю делать, совпадает с тем, что я должен делать.
49. Кратчайшим путем достигаю своей цели.
50. Стремлюсь взойти на свою самую высокую вершину.
51. Мечтаю о чуде, которое изменит мою жизнь к лучшему.
52. Совершаю поступки и действия из чувства долга.
53. Опаздываю, т.к. принимаю решения как поступить, что выбрать?
54. Избегаю неизвестного, незнакомого, нового.
55. Даю советы другим людям с большой осторожностью и после тщательного обдумывания.
56. Стремлюсь думать хорошо и о себе, и о других людях.
57. Стремлюсь выделить и использовать позитивные стороны всего, что происходит со мной и вокруг.



Нахожу гармонию в несовершенстве. Рассказываю про искренность.

Анастасия Смягликова, 2017 – <http://smanastasia.ru>

## БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Значение оценки	№ вопроса	Значение оценки
1.		29.	
2.		30.	
3.		31.	
4.		32.	
5.		33.	
<b>6.</b>		34.	
<b>7.</b>		35.	
8.		36.	
9.		37.	
10.		38.	
11.		39.	
12.		40.	
13.		41.	
14.		42.	
15.		43.	
16.		44.	
17.		45.	
18.		46.	
19.		47.	
20.		48.	
21.		49.	
22.		50.	
23.		<b>51.</b>	
24.		<b>52.</b>	
25.		<b>53.</b>	
26.		<b>54.</b>	
27.		55.	
28.		56.	
		57.	

*САМОРАЗВИТИЕ  
ОТВЕТА*

Нахожу гармонию в несовершенстве. Рассказываю про искренность.

Анастасия Смягликова, 2017 – <http://smanastasia.ru>

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Для получения оценки уровня внутренней гармоничности сумма всех значений делится на число сделанных выборов.

$$\text{УВГ} = \frac{01 + 02 \dots 057}{57 - X}$$

УВГ – уровень внутренней гармоничности

01 – значение оценки по первому вопросу

X – число вопросов, оставшихся без ответов (лучше без них)

Большинство оценок учитывается в прямом значении, то есть складываются сами цифры.

Но (!) вопросы № 6, 7, 51, 52, 53 и 54 учитываются в обратном значении, где 7=1, 6=2, 5=3, 4=4, 3=5, 2=6, 1=7.

В результате получаем ответ в форме оценки от 1 до 7.

**Оценка 7** соответствует максимальному уровню гармоничности 1 степени

**Оценка 6** соответствует максимальному уровню гармоничности 2 степени

**Оценка 5** соответствует максимальному уровню гармоничности 3 степени.

**Оценка от 3 до 5** соответствует среднему уровню.

**Оценка 3** соответствует минимальному уровню гармоничности 3 степени.

**Оценка 2** соответствует минимальному уровню гармоничности 2 степени.

**Оценка 1** соответствует минимальному уровню гармоничности 1 степени

В следующих постах буду раскрывать эти мысли подробнее.

САМОРАЗВИТИЕ  
ОТВЕТА

Нахожу гармонию в несовершенстве. Рассказываю про искренность.

Анастасия Смягликова, 2017 – <http://smanastasia.ru>