

## Скрининг

По каждому вопросу или утверждению вам важно выбрать один из трех возможных ответов. Просим выбирать быстро, не задумываясь. Подчеркните или обведите окружностью цифру, обозначающую выбранный вами ответ:

- всегда, очень верно — 3 балла;
- иногда, не определенно — 2 балла;
- никогда совсем не верно — 1 балл.

### В МОЕЙ ЖИЗНИ Я:

1.Использую возможность реализовать себя.

3 2 1

2.Радуюсь своим достижениям.

3 2 1

3.Оцениваю себя с точки зрения того: «Что скажут люди?»

3 2 1

4.В своих делах ожидаю неудачи, чтобы не разочаровываться при их наступлении.

3 2 1

5.Использую возможности оправданного риска.

3 2 1

6.Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией.

3 2 1

7.Принимаю на себя ответственность.

3 2 1

8.Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги.

3 2 1

9.Довожу до завершения начатые мною дела.

3 2 1

10.Люблю послушать заслуженную мною похвалу.

3 2 1

При подсчете результатов мы складываем все ответы. Причем в 3 и 4 вопросах ответ 1 балл учитываем как 3 балла, а ответ 3 балла как 1 балл. Сумма от 10 баллов до 15 может соответствовать неудачнику. Сумма от 15 до 25 баллов — середняку. И от 25 до 30 баллов удачнику.

## Скрининг

По каждому вопросу или утверждению вам важно выбрать один из трех возможных ответов. Просим выбирать быстро, не задумываясь. Подчеркните или обведите окружностью цифру, обозначающую выбранный вами ответ:

- всегда, очень верно — 3 балла;
- иногда, не определенно — 2 балла;
- никогда совсем не верно — 1 балл.

### В МОЕЙ ЖИЗНИ Я:

1.Использую возможность реализовать себя.

3 2 1

2.Радуюсь своим достижениям.

3 2 1

3.Оцениваю себя с точки зрения того: «Что скажут люди?»

3 2 1

4.В своих делах ожидаю неудачи, чтобы не разочаровываться при их наступлении.

3 2 1

5.Использую возможности оправданного риска.

3 2 1

6.Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией.

3 2 1

7.Принимаю на себя ответственность.

3 2 1

8.Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги.

3 2 1

9.Довожу до завершения начатые мною дела.

3 2 1

10.Люблю послушать заслуженную мною похвалу.

3 2 1

При подсчете результатов мы складываем все ответы. Причем в 3 и 4 вопросах ответ 1 балл учитываем как 3 балла, а ответ 3 балла как 1 балл. Сумма от 10 баллов до 15 может соответствовать неудачнику. Сумма от 15 до 25 баллов — середняку. И от 25 до 30 баллов удачнику.

## Неудачники

Неудачники манипулируют собой и другими людьми, перекладывая на других ответственность за свои проблемы. Большую часть времени они играют роли, притворяются, повторяя заученные в детстве образцы поведения и расходуя энергию на сохранение масок и сдерживание своей активности. Они постоянно боятся оказаться в затруднительном положении. Они погружены в игры с собой и окружающими, и эти игры заменяют им реальность, делая их неспособными относиться честно и откровенно к другим людям и, в особенности, к самим себе. Это удается установить, реконструируя и слушая диалоги между субличностями человека. Вместе с тем, они направляют все свои силы и помыслы на то, чтобы жить соответствуя ожиданиям других людей. И, в конечном счете, неудачник в течение всей жизни является кем-то другим, а не самим собой. Многие из них бесплодно мечтают о чуде, которое сделает их счастливыми безо всяких усилий с их стороны. А пока ждут и остаются пассивными. Они уничтожают настоящее, сосредоточившись на прошлом или будущем, часто испытывают тревогу в настоящем и бегут от него. Тревога и беспокойство искажают восприятие ими реальности. Они сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать, понимать. Они видят себя и других в кривом зеркале. И живут в окружении кривых зеркал. Они часто лгут. Причем как окружающим людям, так и себе. Ложь для них просто образ жизни. И в их жизни ее с каждым годом все больше. Такие люди боятся всего нового. Из всех сил держатся за привычный статус. И часто даже не подозревают о возможностях более продуктивного наполнения своего жизненного пути. Можно сказать, что они живут чужими жизнями: популярных личностей — звезд, героев кинофильмов, книг. Иногда родственников или просто соседей. Ведь они даже не желают осознать свою неповторимость, уникальность. Поступки, действия и аргументы неудачников предсказуемы. Они не любят себя, поэтому им мало доступна любовь к ближнему.

## Основные жизненные позиции

### Удачники

Тоталитарная, унифицированная система воспитания мастерски воспроизводила неудачников и середняков, тогда как удачники были при этом «побочным продуктом». Поэтому многие нуждаются в терапии, так как в структуру их личности буквально впаяны фрагменты от неудачников и середняков. Удачники достигают своих целей, выполняют контракты, заключенные с самим собой. Удачники обеспечивают себе комфортные условия жизни. Они действуют осознанно, продуктивно, обладают чувством перспективы. Способны вырабатывать различные стратегии поведения, подходить к проблемам с различных выигрышных точек зрения. Удачник рассматривает многие возможности и выбирает из них несколько. Учитывает реальные обстоятельства, пробует разные пути движения к результату, пока не достигает успеха. Способен ставить и реализовывать долгосрочные цели. Избегает концентрировать все ресурсы на достижении одной-единственной цели. Это обеспечивает избегание жизненных тупиков. Представители этой группы не связывают себя жесткими шаблонами поведения. Поступают в соответствии с изменившимися обстоятельствами. Реагируют в соответствии с ситуацией. И могут менять свои планы в соответствии с изменившимися условиями. Способны отделять факты от мнений, проекты от реалий жизни. Умеют рассматривать проблемы как с точки зрения поведения людей, так и их интересов. Дорожат временем. И действуют опираясь на факты и реалии жизни. Стремятся делать приятное другим. Ведь делать приятное другому человеку даже полезно для собственного здоровья. Не используют манипулирование людьми в качестве средства достижения комфорта и безопасности. В частности, позволяют себе лгать только тогда, когда это для них абсолютно необходимо. Умеют радоваться собственным достижениям, быть непосредственными. Получать удовольствие от работы, общения, природы, секса, пищи. И умеют откладывать удовольствия. Именно способность переносить во времени удовольствия представляется важной чертой удачников. Удачники настраивают себя на успех, на результат. Обладают умением выражать свои принципиальные

убеждения без осуждения и унижения других людей. Способны помочь другим людям находить их собственный путь, не изнурая советами.

Удачники часто живут для того, чтобы полностью реализовать свой человеческий потенциал, чтобы сделать мир лучше, чтобы им самим, их окружающим, как близким, так и дальним было лучше, и они смогли достичь счастья.

Осознание удачливости способно повышать ее уровень.

По мнению Д. Рона (1998), по мере того, как страдают наши результаты, начинает ослабевать и наша позиция. А поскольку наши отношения к жизни начинают немедленно сдвигаться от позитивного к негативному, наша уверенность в себе еще больше падает... и так далее. Если мы хотим достичь успеха, мы будем постоянно наблюдать за тонкой гранью между успехом и неудачей, выявлять внутренние побуждения к повторению нерезультативных действий, которые порой дорого нам обходятся, и учиться находить и использовать новые способы достижения наших целей.

#### Критерии удачников.

Удачник III степени — человек способный, достигающий результата путем длительного развития своих способностей (ориентирован на то, чтобы владеть, накапливать, иметь).

Удачник II степени — человек одаренный, достигающий результата трудом, на базе природных предпосылок (направляет свои усилия на то, чтобы стать кем-то, достичь желаемого результата, или на то, чтобы получать согласно своим достижениям, своему вкладу).

Удачник I степени — талант или гений, легко и свободно достигающий незаурядных результатов. Гениями рождаются, и каждый человек рожден гением (стремится состояться, наиболее полно реализовать свои возможности, а категории «быть» и «иметь» для него складываются сами по себе, без специальной фиксации на этом).

К сожалению, только единицы знают, в какой области они гениальны.

Удачник III степени живет в мире, где правят «надо» и «должен» и остается немного места для «могу» и «хочу». В мире удачника II степени «могу» и «хочу», «надо» и «должен» уживаются друг с другом без конфликтов. Тогда как у удачника I степени «могу», «хочу», «надо» и «должен» просто совпадают.

У удачника III степени большая часть его каждодневного труда представляется ему безрадостной обязанностью, радуют в основном только результаты. Удачник II степени привычно выполняет свой труд, часть которого приносит радость. Удачник I степени занимается тем, что дает ему радость и удовольствие.

Отличаются они друг от друга и реакцией на стресс. Удачник III степени временами терпит поражение, впадает в уныние. Удачник II степени побеждает и выстаивает, и это иногда дается ему с трудом. Удачник I степени побеждает легко, отвлекая на борьбу только часть своих ресурсов, иногда даже не замечая стрессов.

#### **Середняки**

Группа середняков образована тремя подгруппами, представителей которых можно назвать мало-удачниками, по крайнему мерщиками и коекакерами. Эти люди составляют «золотую середину» общества. Они постоянно озабочены тем, чтобы свести концы с концами. И преуспевают в этом, действительно лишь сводя концы с концами и ничего больше. День ото дня они несут свою ношу, немного при этом выигрывая, но и не очень проигрывая. Они не поднимаются на высоты и не падают в пропасти. Они не умеют рисковать, избегают риска и считают его неоправданным. Их жизнь спокойна и лишена неожиданностей.

Д. Рон (1998) пишет, что мир полон людей, решения которых направлены на уничтожение их собственных шансов на успех. Каждый день у нас бывают десятки моментов, когда мы стоим на распутье и нам нужно принимать решения, как по мелким, так и по серьезным вопросам. Выбор решения дает нам возможность заложить качество нашего будущего. Мы должны быть заранее готовыми к принятию решений. Момент выбора требует от нас знаний и философии, выработанной нами на основе этих знаний, которая либо будет служить нам, либо сведет на нет все наши усилия, считает Д. Рон.