

Насколько заряжен твой «аккумулятор»?

Пройди тест и узнай, как скоро твой аккумулятор энергии потребует подзарядки.

Стоит ли дать себе передышку и снизить темп, чтобы избежать эмоционального и физического выгорания?

Перед тобой 10 утверждений. Отметь, какие из них свойственны тебе, а какие нет.

Отвечай быстро, не задумываясь!

Здесь нет правильных или неправильных ответов.

| | | ДА | НЕТ |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Ночью я сплю 7 и более часов. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Мне кажется, что меня все время стараются обидеть. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Я обязательно уделяю время спорту. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Утром я встаю легко, просыпаюсь без проблем. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Не могу прожить ни дня без кофе. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Когда разряжается телефон, у меня портится настроение. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | После плотного обеда всегда хочется поспать. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Я легко прощаю обиды. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Я болею простудными заболеваниями каждый месяц. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Я считаю, что никому нельзя верить. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ключ к тесту

| вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ДА | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| НЕТ | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |

Результат:

0–3 балла:

Поздравляем – уровню твоей энергии можно позавидовать! Ты можешь поддерживать высокий темп в достижении своих целей и быстро восстанавливать свой ресурс.

Узнал в тесте кого-то из близких или знакомых? Предложи им пройти этот тест и получить подробные рекомендации, как справляться с упадком сил!

4–6 баллов:

Похоже, твоему организму нужна подзарядка! Ты берешь довольно высокий темп, но не успеваешь восстановиться, и скоро твой энергетический баланс будет на нуле.

Чтобы этого не случилось, тебе нужно позаботиться о полноценном отдыхе и «подпитке» своего энергетического потенциала.

7–10 баллов:

Энергетический потенциал твоего организма на критическом уровне! Если срочно ничего не предпринять, то это может привести к депрессии!

Хочешь узнать, как наполнить организм энергией? Рекомендации здесь →



Есть вопросы?

Обращайтесь: Ф.И.О. _____

Телефон _____

Skype _____ e-mail _____