

Насколько серьезны твои проблемы с суставами?

У тебя бывает: «спину заклинило», «плечо тянет», «колени ноют»?

Часто проблемы с суставами имеют психологические корни, и мы можем их выявить! Узнай, стоит ли тебе волноваться о здоровье суставов уже сейчас!

Опреди болезнь – узнай заранее!

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	Я чувствую неуверенность в себе и своем будущем.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я все принимаю близко к сердцу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я лучше промолчу, чем буду что-то доказывать.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Зачастую меня расстраивают ситуации, в которых я ничего не могу изменить.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Даже если я перегружен, мне сложно отказаться от дополнительной работы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Иногда мне кажется, что то, что я делаю – я делаю недостаточно хорошо.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я доверяю своим навыкам и принимаю свои ошибки без трагизма.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Мои способности часто недооценивают.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Для меня важнее всего внутреннее ощущение: я делаю все с любовью и хорошо.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Мне важно, чтобы последнее слово было за мной.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДА	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
НЕТ	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2

Результат:

0–10 баллов:

Поздравляем! У тебя нет предрасположенности к болезням суставов!

Главная психологическая причина болезней суставов – самообесценивание, и это точно не о тебе! Тебе свойственно чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах. Ты внушаешь уважение другим, но важнее всего тебе самоуважение.

Узнал в тесте кого-то из близких или знакомых? Предложи им пройти этот тест!

11–14 баллов:

У тебя есть предрасположенность или, возможно, уже небольшие проблемы с суставами. Главная психологическая причина болезней суставов – самообесценивание. Скорее всего, ты переживаешь, что с чем-то не справляешься.

Но это только твое внутренне ощущение!

Тебе нужно поверить в свои силы!

15 и более баллов:

У тебя ярко выраженная предрасположенность к проблемам с суставами! Скорее всего, ты уже сталкиваешься с проявлениями: появляется боль в коленях, тянет шею или ноет спина.

Главная психологическая причина болезней суставов – самообесценивание, и тебе, к сожалению, это свойственно. Ты чувствуешь, что не в силах с чем-то справиться, не знаешь как, не успеваешь... И... обесцениваешь свои достоинства и достижения.

Тебе нужно заняться своими суставами, чтобы снять текущие симптомы, и повысить уверенность в себе, чтобы проблемы не вернулись!

*Как поддержать здоровье своих суставов
и повысить уверенность в себе, узнай здесь. →*



Есть вопросы?

Обращайтесь: Ф.И.О. _____

Телефон _____

Skype _____ e-mail _____