

В книге приведены интересные вопросники и таблицы. Не стоит относиться к ним лишь как к интересным, любопытным или даже курьезным сведениям, а постарайтесь «пропустить» через себя и применить к своей жизни.

...решения и подумайте над каждым вопросом. Ответьте на них искренне и правдиво — ведь вас же никто не подслушивает. Поставьте перед собой зеркало. Возможные варианты ответов: «никогда», «изредка», «время от времени», «часто», «очень часто».

*Есть ли у вас предрасположенность к стрессу?*

1. Часто ли вы переедаете? Сколько потребляете алкоголя? Много ли курите?
2. Спрашиваете ли вы себя (по крайней мере иногда), стоит ли вообще жить?
3. Считаете ли вы, что ведете неправильный образ жизни?
4. Чувствуете ли вы себя виноватым, когда ничего не делаете дома — только отдыхаете, спите, смотрите телевизор?
5. Кажется ли вам порой предстоящее изменение в жизни непреодолимым препятствием?
6. Считаете ли вы себя пессимистом?
7. Не кажется ли вам, что вы потеряли контроль над своей жизнью?

8. Ощущаете ли вы напряжение в конфликтных ситуациях на работе или дома?

9. Испытываете ли вы ощущение безнадежности, если у вас что-то не получается?

10. Чувствуете ли вы сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций?

11. Защищаете ли вы свою точку зрения от нападок других людей?

12. Считаете ли вы причиной неудачи других людей или какие-то не зависящие от вас обстоятельства?

13. Берете ли вы на себя ответственность за успехи или неудачи в своей жизни?

14. Считаете ли вы, что должны бороться со стрессом или предпочитаете смириться с ним?

15. Часто ли у вас бывает плохое настроение?

Правильные, честные ответы на эти вопросы позволят вам взглянуть на себя со стороны, по-новому оценить свои мысли, ощущения и некоторые элементы своего поведения.

И если вдруг окажется, что на большинство вопросов