

Пять Фаз

Психологические аспекты:

Для меня характерно (+) или нехарактерно (—)

А

- 1 - быть честным, даже откровенным, но необязательно тактичным и дипломатичным
- 2 - быть осторожным и чувствительным
- 3 - охотно переживать частые периоды одиночества и самоутрабления, с удовольствием давать волю своим воображению и любопытству
- 4 - держать свои мысли, чувства и мнения при себе
- 5 - довольствоваться безвестностью и оставаться на периферии общественных мероприятий
- 6 - считаться необычным и эксцентричным
- 7 - заниматься интеллектуальными исканиями
- 8 - довольствоваться несколькими хорошими друзьями и минимальным общением
- 9 - удовлетворяться самостоятельными решениями
- 10 - проявлять осторожность в отношении того, что я открываю людям
- 11 - быть упрямым защитником правды, такой, какой я ее вижу
- 12 - быть терпеливым и настойчивым вопреки неудачам и безвыходным положениям
- 13 - быть объективным и бесстрастным
- 14 - ощущать свою самодостаточность в отношениях с людьми и вне их
- 15 - предпочитать одиночество близости и общению
- 16 - критически и скептически наблюдать вещи и явления издали
- 17 - действовать согласно собственным интересам, независимо от того, что другие находят важным
- 18 - испытывать удовольствие от проектов, не требующих участия других людей
- 19 - отключиться от повседневной жизни и обратиться внутрь себя, чтобы поразмышлять о своем месте в широких масштабах жизни

Б

- 20 - чувствовать и действовать с уверенностью
- 21 - с удовольствием воспринимать конкуренцию, проявлять честолюбие
- 22 - ощущать свои могущество и неуязвимость
- 23 - охотно признавать других равными себе
- 24 - открыто обсуждать свои способности и достижения с другими
- 25 - чувствовать себя вольготно в условиях конфликта или давления
- 26 - радоваться положению первого, самого лучшего, уникального или даже внеземного
- 27 - действовать уверенно независимо от того, что другие могут почувствовать или подумать
- 28 - быстро принимать решения и браться за дело, даже если шансы не в вашу пользу
- 29 - чувствовать себя хорошо, когда есть трудная задача или чрезвычайное положение, требующие, чтобы вы «думали на ходу»
- 30 - чувствовать свою правоту, даже если другие явно несогласны или не одобряют меня
- 31 - с удовольствием следовать своим инстинктам и импульсам
- 32 - говорить напрямик и даже с вызовом, даже если это вызывает неловкость или раздражение у окружающих
- 33 - радоваться общественному признанию своих талантов и достижений и вызванному ими восхищению
- 34 - с удовольствием управлять или руководить другими
- 35 - следовать своим представлениям о том, что хорошо и плохо
- 36 - брать бразды правления в свои руки при необходимости быстрых и эффективных действий
- 37 - действовать смело и решительно даже при недостатке необходимых навыков и сведений
- 38 - извлекать удовольствие из рискованного процесса ради самого процесса
- 39 - охотно отвергать или оспаривать чужие мнения о себе

В

- 40 - быть оживленным и воодушевленным
- 41 - находить удовольствие в своих ощущениях
- 42 - легко узнавать, что другой чувствует или думает
- 43 - получать удовольствие от физического контакта и эмоциональной близости
- 44 - чувствовать комфорт в очень стимулирующей среде
- 45 - открыто делиться своими самыми сокровенными чувствами и желаниями
- 46 - жить тем, что есть здесь и сейчас, не возвращаясь в прошлое и не заглядывая в будущее
- 47 - видеть в жизни ее смешную сторону
- 48 - очень радоваться, получив желаемое
- 49 - проявлять нежность, ранимость, ощущать близость в отношениях с другим человеком
- 50 - испытывать удовлетворение, испытывая и проявляя привязанность и доставляя и получая удовольствие
- 51 - получать удовольствие от эмоциональных переживаний
- 52 - с легкостью вовлекаться в события, развертывающиеся вокруг

- 53 - глубоко отождествлять себя с чувствами, мыслями и переживаниями других
- 54 - быть эмоционально чувствительным, отзывчивым и обладать интуицией
- 55 - сохранять оптимизм и надежду несмотря на то, что могут сказать или подумать другие
- 56 - быть полностью открытым и целиком на виду
- 57 - отождествлять себя с чужими радостями и болью, сопереживать
- 58 - не смущаясь, проявлять энтузиазм и волнение
- 59 - получать удовольствие от своих привлекательности и обаяния

Г

- 60 - проявлять склонность к заботе и опеке
- 61 - ставить потребности других выше собственных
- 62 - с радостью участвовать в частых мероприятиях с друзьями и в своей семье
- 63 - заботиться о других, пытаться удовлетворить их нужды
- 64 - получать радость от того, что другие полагаются на меня, обращаются ко мне за помощью и поддержкой
- 65 - получать удовольствие от того, что я являюсь центром в своей семье и компании
- 66 - с удовольствием улаживать споры ко всеобщему удовлетворению сторон
- 67 - помогать людям вместе гармонично работать
- 68 - создавать доброжелательную, непринужденную обстановку, в которой разные люди любят быть вместе
- 69 - быть верным и доступным по отношению к своим друзьям, родственникам или тем, кто каким-то важным образом связан с моей жизнью и работой
- 70 - участвовать в жизни других людей
- 71 - с удовольствием поддерживать много различных, иногда противоречивых отношений
- 72 - дипломатичность и тактичность
- 73 - полагаться на мастерство и ум других
- 74 - принимать характеристики, данные другими
- 75 - с удовольствием просто находиться в обществе других людей --сочувствовать чужим обстоятельствам
- 76 - находить способы разрешения конфликтов и устанавливать согласие
- 77 - быть близким к тому, чтобы нуждаться в другом человеке
- 78 - чувствовать себя уверенно, легко общаться с малознакомыми людьми

Д

- 79 - поддерживать аккуратность и порядок в личной жизни
- 80 - любовь к приятному, но неприязательному общению
- 81 - контролировать свое окружение и свои поступки
- 82 - неукоснительно следовать своим нравственным принципам и нормам поведения
- 83 - чувствовать уверенность в процессе работы, зная, что все следует надлежащим правилам
- 84 - любить задачи, которые требуют логического, аналитического и систематического подхода к решению проблем
- 85 - любить, чтобы меня считали пунктуальным и разборчивым
- 86 - уверенность в своей безукоризненности и безупречности
- 87 - испытывать довольство собой, не слишком вмешиваясь в чужую жизнь
- 88 - хорошо чувствовать себя в ситуациях, когда четко определены цели и правила
- 89 - пользоваться признанием и любовью скорее благодаря своему мастерству и компетентности, чем личным качествам и эмоциональному воодушевлению
- 90 - отдавать предпочтение объективным суждениям, нежели предвзятым представлениям и интуиции
- 91 - принимать авторитет тех, кто более компетентен
- 92 - проявлять систематичность и методичность в работе
- 93 - получать удовольствие от процесса разгадывания тайн и загадок
- 94 - довольствоваться несколькими тесными привязанностями или отношениями, накладывающими обязательства
- 95 - ставить добродетель и принцип выше удовольствия и удовлетворения
- 96 - сдерживать себя в выражении чувств и мнений
- 97 - любовь к умеренности и сдержанности
- 98 - разборчивость и вкус

Физиологические аспекты

Меня часто (+) или редко (—) беспокоят:

А

- 1 - отсутствие семенной жидкости или других сексуальных секретов
- 2 - бесплодие, импотенция, отсутствие либидо
- 3 - депрессия или усталость после секса
- 4 - ухудшение памяти, касающейся недавних событий или свежей информации

- 5 - притупление зрения и слуха
- 6 - распухание или боль во внутренних уголках глаз
- 7 - боль в подъеме, пятках или подошвах стопы
- 8 - сверхчувствительные зрение и слух
- 9 - напряжение или боль в суставах и позвоночнике
- 10 - необычные или болезненные костные выступы
- 11 - частое, медленное или угнетенное мочеиспускание
- 12 - недержание семенной жидкости, мочи или кала
- 13 - потеря волос на голове или лобке
- 14 - прыщики на подбородке или между носом и верхней губой
- 15 - усталость и апатия после сильного умственного напряжения
- 16 - напряжение и боль при наклонах или вставании
- 17 - темно-коричневые, пурпурные или черные круги вокруг глаз
- 18 - боль в костях от усталости, стояния или перегрузки
- 19 - размягчение или твердость в простате, семенниках, яичниках или шейке матки

Б

- 20 - головная боль в области висков, по бокам, в макушке
- 21 - головокружения и тошнота
- 22 - внезапные затуманивание зрения и звон в ушах
- 23 - сухость в глазах
- 24 - боль в голове, ушах и глазах от ветра
- 25 - затрудненное глотание, комок в гортани
- 26 - острая боль в глазах, ушах, в носу, особенно в ночное время
- 27 - ощущение переполнения и боль под ребрами
- 28 - внезапные острые или длительные боли в груди, между ребрами, под мышками или внутренних половых органах
- 29 - часто проявляющаяся чувствительность к яркому свету и громкому шуму
- 30 - потрескавшиеся, затвердевшие или утолщенные ногти
- 31 - жирная кожа, особенно на лице, носу или под волосатым покровом
- 32 - часто возникающее напряжение в шее и вдоль плеч
- 33 - раздражительность или депрессия перед менструацией
- 34 - раздражительность после секса
- 35 - избыток либидо или частое неудобное сексуальное возбуждение
- 36 - сильные болезненные спазмы в начале менструации
- 37 - спазмы или тик в мышцах век, лица, ушей, голени или ступней
- 38 - часто слезятся глаза

В

- 39 - избыточное потоотделение
- 40 - приливы румянца и жара
- 41 - жажда к холодным напиткам и еде
- 42 - частое или нерегулярное сердцебиение
- 43 - боль во рту и на языке
- 44 - жжение во рту, в уретре, прямой кишке или во влагалище
- 45 - легко возникающая и неконтролируемая возбудимость
- 46 - обмороки, потеря ориентации, дурнота от испуга или возбуждения
- 47 - ухудшение долгосрочной памяти
- 48 - запинаясь или слишком быстрая речь
- 49 - нервное хихиканье, болтливость
- 50 - преждевременные эякуляция и оргазм
- 51 - бессонница в состоянии тревоги или волнения
- 52 - тревога или страх в сумерки
- 53 - тревожные или излишне живые сны
- 54 - просыпание с чувством тревоги и учащенным сердцебиением -- румянец, появляющийся от испуга, нервозности или огорчения
- 55 - экзема с сухой, красной зудящей сыпью, особенно на сгибе локтей, под коленями или на ладонях и ступнях
- 56 - нарушение восприятия или ментальных образов
- 57 - воспаление кровеносных сосудов, языка, наружного уха или уголков глаз

Г

- 58 - быстрая прибавка в весе и трудности со сбрасыванием веса неконтролируемая прожорливость или отвращение к еде часто появляющийся метеоризм желудка и кишечника, особенно к вечеру
- 59 - мясистые и мягкие мышцы, особенно в плечах и бедрах
- 60 - слабость шеи, запястий, щиколоток и нижней части тела
- 61 - воспаленные, слипающиеся веки
- 62 - часто возникающая тяга к вязкой, сладкой, крахмалистой еде
- 63 - распухшие, саднящие или кровоточащие десны
- 64 - ногти, которые легко ломаются
- 65 - заусенцы, которые легко задираются или воспаляются

- 66 - распухшие мышцы и суставы
- 67 - общие припухлость и отек
- 68 - легко и часто возникающие синяки
- 69 - ощущение переполнения, тяжести, сонливости
- 70 - ощущение сухости при отсутствии жажды
- 71 - отсутствие жизненной силы
- 72 - сонливость, метеоризм, отеки перед менструацией
- 73 - прыщики под волосами, на веках (ячмени), на носу или вокруг рта
- 74 - головные боли от продолжительных раздумий, излишнего беспокойства, конфликтов или разочарований
- 75 - пролапс вен прямой кишки (геморрой) или ног (варикозное расширение)

Д

- 76 - сухость кожи, волос, в носу, горле
- 77 - сухие шелушащиеся прыщи, особенно на щеках, около носа и в верхней части спины
- 78 - отсутствие потоотделения даже в жару
- 79 - зуд от сухости
- 80 - скудость мочи
- 81 - отсутствие слизистых выделений
- 82 - много увеличенных или твердых лимфатических узлов, особенно по бокам шеи и под нижней челюстью
- 83 - увеличенные поры на лице, на носу и в верхней части спины
- 84 - много родинок или бородавок
- 85 - легко возникающие чихание и кашель из-за перемены в температуре и влажности
- 86 - сморщивание и сжатие кожи и слизистых оболочек
- 87 - кожа, которая ощущается как натянутая и легко растрескивается
- 88 - заложенный нос, носовые пазухи, глотка
- 89 - боли в передней части головы из-за сухости или скопления слизи
- 90 - боль в голове и грудной клетке во время разочарования и при чувстве утраты
- 91 - неглубокое дыхание
- 92 - много мелких варикозных вен
- 93 - полипы в носу или кишечнике
- 94 - тонкая, нежная кожа
- 95 - сухие болезненные трещины на ноздрях, губах, в уголках рта

Используйте вопросы и утверждения в вопроснике, чтобы убедиться что вы точно определили, кто вы. Эти утверждения вместе со схемой можно использовать для отождествления себя с моделью *Пяти Фаз*.

1. Какие концепция, метафора или принцип составляют центр вашей жизни, как они определяют вашу мотивацию?

2. Чего вы хотите от жизни, что вы стараетесь совершить, создать, поддержать, чему помочь?

3. Какие обстоятельства служили бы лучшими условиями для удовлетворения ваших потребностей и осуществления надежд?

4. Какие добродетели и ценности вы любите, желаете воплотить в себе и видеть в других?

5. Какие основополагающие виды деятельности и поведения могут выразить ваши самые сокровенные намерения?

6. Что по вашему мнению, является особым талантом, особым элементом, который вы привносите в любые отношения или деятельность?

7. Чего вы хотите от других и от себя?

8. Что в вашей работе приносит наибольшие удовлетворение, огорчение, трудности, что делает ее легкой?

9. Какие дилеммы, конфликты и противоречия больше всего вас мучают?

