

## Как перестать залипать и сосредоточиться на важном

### Проверка уровня самоконтроля

Этот тест на 15 вопросов поможет оценить твою способность контролировать свои спонтанные желания и эмоции. Для каждого вопроса выбери, насколько часто в твоей жизни имеет место быть подобная ситуация.

- Выбери ответ, который наиболее точно отражает твое поведение или отношение к описанной ситуации.
- Постарайся выбрать наиболее подходящий ответ, даже если варианты не полностью соответствуют твоей точке зрения.
- Постарайся отвечать честно и без предвзятости, чтобы получить наиболее точные результаты.

1

Я могу контролировать свои сиюминутные желания и внезапные эмоциональные порывы

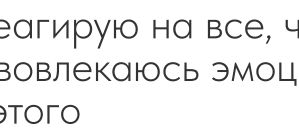
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



2

Мне легко сосредоточиться и избегать отвлекающих факторов

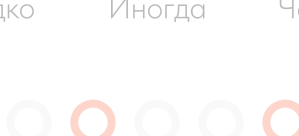
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



3

Я могу договориться с собой и выбрать большую награду потом, вместе меньшей — прямо сейчас

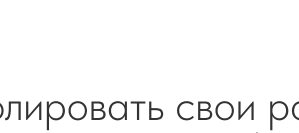
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



4

Я понимаю, какую часть пути к своей цели я прошла, а какую мне еще предстоит пройти

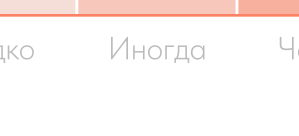
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



5

Я спокойно реагирую на все, что мне говорят, и не вовлекаюсь эмоционально, если не хочу этого

0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



6

Я полностью несу ответственность за свою жизнь

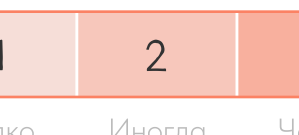
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



7

Я могу корректировать свои планы в зависимости от ситуации

0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



8

Я могу контролировать свои расходы в зависимости от моих потребностей

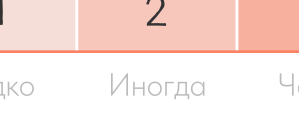
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



9

Я спокойно отношусь к ситуациям, когда что-то происходит не по моему плану

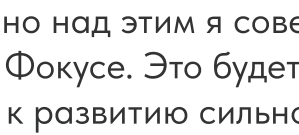
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



10

Я не испытываю проблем с чрезмерным использованием социальных сетей, потреблением сладкого, алкоголя, курением и другими зависимостями

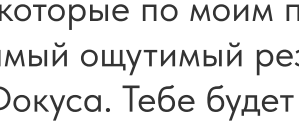
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



11

Я легко соблюдаю договоренности с самой собой и данные себе обещания

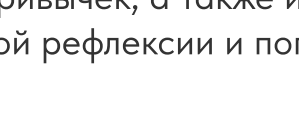
0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



12

Я могу прощать других и отпускать обиды

0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



13

Мне легко заводить новые полезные привычки и следовать им

0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



14

Я хорошо понимаю свои чувства

0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда



15

У меня нет склонности к прокрастинации

0	1	2	3	4
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда

### Результаты

0 – 15 баллов

К сожалению, у тебя довольно плохо развит самоконтроль. Тебе трудно контролировать свои сиюминутные желания и эмоциональные порывы. Тебе сложно сосредоточиться, следовать долгосрочным планам и управлять своими реакциями на различные ситуации. Скорее всего, ты ощущаешь, что у тебя мало энергии и настроение вечно так себе. Наверняка твое экранное время стремится в космос — именно над этим я советую тебе поработать на Фокусе. Это будет самой простой точкой на пути к развитию сильного самоконтроля. Но, скажу честно, тебе потребуется приложить усилия, чтобы добиться результата

16 – 30 баллов

Твой самоконтроль оставляет желать лучшего. Возможно, иногда тебе сложно сосредоточиться, порой ты испытываешь эмоциональные качели и испытываешь сложности в формировании привычек. Скорее всего, есть какая-то важная, но неочевидная причина твоих проблем с самоконтролем, которую ты пока относительно не можешь найти, самоконтроль. Ты относишься к группе людей, которые по моим подсчетам почувствуют самый ощутимый результат от прохождения Фокуса. Тебе будет непросто на первых этапах, но к концу программы ты почувствуешь результаты во всех сферах жизни.

31 – 45 баллов

Такой результат свидетельствует о том, что у тебя хорошо развиты навыки контроля над сиюминутными желаниями и эмоциональными порывами. Скорее всего, у тебя нет серьезных сложностей с концентрацией и стабильностью. А если они и есть, то скорее всего осознаются либо в прочно укоренившихся вредных поведенческих паттернах. Для тебя Фокус может стать толчком к изменению привычек, а также интересным опытом глубокой рефлексии и погружения в себя.

46 – 60 баллов

Поздравляю! У тебя все отлично с самоконтролем. Скорее всего, ты не испытываешь проблем с концентрацией, контролем эмоций, легко можешь следовать долгосрочным обязательствам и преодолевать препятствия. С точки зрения практической части Фокус будет для тебя вполне приятным и ненапряжным. За счет этого у тебя будет возможность более глубоко рефлексировать. Думаю, ты будешь из тех участников, кому удастся разглядеть все скрытые смыслы и небольшие, но очень важные мелочи



Просто Алёна

<https://astudies.ru/focus>

<https://t.me/alenadaleko>