

НАЗАД В БУДУЩЕЕ

ЧАСТЬ 3

*Отрицательное
отношение*

1 2 3 4 5

*Положительное
отношение*

1. Тот, кто говорит
2. Рассказывающий
3. Реагирующий
4. Импульсивный
5. Испытывающий

- Тот, кому говорят
- Слушающий
 - Думающий
 - Вдумчивый
 - Созерцающий

тоску

6. Возбужденный
7. Взволнованный
8. Опустошенный
9. Разочарованный
10. Занятой
11. Неэффективный
12. Расстроенный
13. Злорадный
14. Непрощающий
15. Злобный
16. Разочаровывающий
17. Берущий
18. Оставляющий
людей в беде

- Расслабленный
- Радостный
 - Наполненный
 - Удовлетворенный
 - Продуктивный
 - Эффективный
 - Благодарный
 - Любезный
 - Прощающий
 - Добрый
 - Вдохновляющий
 - Дающий
 - Предлагающий
помощь

19. Полный ненависти

20. Смеющийся над кем - то

21. Осуждающий

22. Беспоконный

23. Эгоистичный

24. Осуждающий других

25. Занимающийся сексом

26. Идущий напролом

27. Закрытый

28. Фальшивый

29. Неудежный

30. Принимающий все как должное

31. Неудитивный

32. Пессимист

33. Мрачный

34. Подавленный

35. Апатичный

36. Заторможенный

37. Пассивный

38. Неудеверчивый

Любующий

Смеющийся вместе с кем - то

Неудедрвзятый

Спокойный

Щедрый

Ответственный

Занимающийся любовью

Нежный

Открытый

Настоящий

Надежный

Благодарный

Позитивный

Оптимист

Яркий

Поднимающий настроение

Страстный

Энергичный

Активный

Доверчивый

39. Ненадежный

40. Наглый

Надежный

Достойный

Теперь взгляните на свои баллы. **Вы считаете мир и людей вокруг вас скорее негативными (ближе к левой колонке) или скорее позитивными (ближе к правой колонке)?**

Если большая часть ваших ответов стремится влево, вы видите мир серым, несчастливым и достойным ненависти - и это, в свою очередь, влияет на то, что вы чувствуете по отношению к людям, и на то, что они чувствуют к вам.

Если вы хотите изменить свою реакцию на окружающий мир, **вам понадобится "накачаться позитивом"**. Для этого выделите негативные качества, которые больше всего раздражают вас в людях, и начните вести себя так, будто другие демонстрируют качества прямо противоположные.