

Елена Минина

Эксперт по увеличению ресурсности
с гарантией результата

Тест «Я в ресурсе?»

**определение
Вашего уровня
ресурсности**

Елена Минина

Эксперт по увеличению ресурсности
с гарантией результата



Добрый день, друзья!
Давайте знакомиться!
Меня зовут Елена Минина.

Помогаю
предпринимателям и
экспертам увеличивать
ежемесячный доход в 2-3
раза, поднимать цены на
свои услуги легко и с
удовольствием.

Я не учу бизнесу. Разрушаю финансовые
установки, мешающие прорыву.
Помогаю жить и действовать в ресурсе и
зарабатывать в счастье и радости.

Веду живые тренинги с 2011 год
Индивидуальные он-лайн программы 4 года.
Выступаю, как спикер на бизнес-мероприятиях в
Москве с 2017 года.
В личном коучинге у своего Наставника 5 лет.

Елена Минина

Эксперт по увеличению ресурсности
с гарантией результата

Чем отличается проактивный и ресурсный человек от человека, живущего в постоянном дефиците сил и энергии на действия?

Человек в ресурсе действует и достигает свои цели, выходит на новый уровень жизни, а второй плывёт по течению и «не может ничего изменить в своей жизни».

Вы кто? Первый или второй?

Пройдя этот простой тест вы определите насколько вы прямо сейчас в ресурсе!

От чего зависит ваша ресурсность?

От уровня стресса.

Есть четыре группы симптомов по которым можно «заметить» стресс и примерно оценить его уровень.

Подчеркните или выделите, имеющиеся у вас симптомы стресса.

Елена Минина

**Эксперт по увеличению ресурсности
с гарантией результата**

**Физиологические
симптомы стресса**

1. боли в разных частях тела (спина, поясница, желудок) неопределенного характера;
2. головные боли;
3. повышение или понижение артериального давления;
4. нарушения процессов пищеварения;
5. напряжение в мышцах;
6. дрожь или судороги в конечностях;
7. появление высыпаний аллергического характера;
8. увеличение или потеря веса;
9. повышенная потливость;
10. нарушения сна и/или аппетита;
11. нарушение сексуальной активности,
12. ухудшение зрения;
13. ухудшение слуха.

Выделено пунктов в разделе:

**Эмоциональные
симптомы стресса**

1. раздражительность, приступы гнева;
2. равнодушие;
3. ощущение постоянной тоски, печали, депрессия;
4. паника;
5. беспокойство, повышенная тревожность;
6. чувство одиночества;
7. чувство вины;
8. чувство недовольства собой, своей жизнью, своей семьей или своей работой;
9. чувство страха в течение длительного времени;
10. нелюбовь к себе,
11. нелюбовь к своей жизни,
12. чувство стыда;
13. потребность во внешней оценке и/или поддержке себя и своих действий.

Выделено пунктов в разделе:

Поведенческие симптомы стресса

1. увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы;
2. потеря внимания к проявлениям внешней среды, вялая реакция на них;
3. потеря интереса к своему внешнему виду, особенно – у женщин;
4. нарушения сна и/или аппетита как в сторону резкого уменьшения, так и в сторону резкого увеличения;
5. резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет; более интенсивное употребление алкоголя;
6. увеличение числа конфликтных ситуаций на работе или в семье;
7. трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и семейным обязательствам, либо - наоборот;
8. суетливость, ощущение хронической нехватки времени.
9. постоянный просмотр социальных сетей, «залипание», «зависание» в интернете;
10. нежелание физически двигаться / отсутствие в жизни регулярных физических нагрузок.

Выделено пунктов в разделе: _____

Интеллектуальные симптомы стресса

1. проблемы с необходимостью сосредоточиться;
2. ухудшение памяти;
3. постоянное (и чаще всего – бесплодное) возвращение к одной и той же мысли, одной и той же проблеме, «хождение мыслей по кругу»;
4. трудности в принятии решений, даже самых простых и повседневных;
5. преобладание негативных мыслей.

Выделено пунктов в разделе: _____

Елена Минина

Эксперт по увеличению ресурсности
с гарантией результата

Поздравляю, вы прошли предварительный стресс-тест!

Оцените каждый симптом-маркер,
из интеллектуальных или поведенческих признаков - в 1 балл,
эмоционального – в 1,5 балла, физиологического – в 2 балла,
суммируйте их и определите ваше стрессовое состояние.

ЕСЛИ СУММА БАЛЛОВ:

от 0 до 5 баллов - у вас практическое отсутствие стресса или вы крайне сдержанны и «зажаты» в оценке своего состояния;

от 6 до 12 баллов - у вас умеренный хронический стресс;

от 13 до 24 баллов - у вас достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, вызванное сильным стресс-фактором;

от 25 до 40 баллов - у вас состояние сильного стресса, выйти из которого без специальной профессиональной помощи грамотного специалиста очень сложно;

показатель выше 40 баллов свидетельствует об истощении запасов адаптационной энергии человека, влекущей за собой необратимые или трудно обратимые последствия для здоровья.

Если пройдя этот тест вы поняли, что вы сейчас не в ресурсе и не знаете как выйти из замкнутого круга жизни в тотальном стрессе, то я приглашаю вас на бесплатную стратегическую консультацию!

Елена Минина

Эксперт по увеличению ресурсности
с гарантией результата

Всего за 1 час консультации:

- Вы поймете причины вашего низкого ресурсного состояния,
- получите план из 3х шагов, который приведет Вас к результату в течение 3х месяцев
- Вы поймете, как повысить уровень энергии и фокуса для достижения новых результатов

В результате: Вы получите план как вам увеличить свою ресурсность и вырасти финансово в 2-3 раза в ближайшие 3 месяца.

Для записи на консультацию пишите в личные сообщения

Контакты для связи:

Телефон: +7 (926) 581-39-10 W'app/telegram

<https://vk.com/elenaminina>
https://vk.com/elenaminina_ru

<https://www.facebook.com/elenaminina.ru1>

<https://www.youtube.com/channel/UCNJwBRUTyVcyWsoKtJFjRCw>

[WsoKtJFjRCw](https://www.youtube.com/channel/UCNJwBRUTyVcyWsoKtJFjRCw)