

Преображенская Н. А.

Потенциал вашей личности. - Екатеринбург У-Фактория 2004. - 320 с. (Серия «Практика самопознания»).

ISBN 5-94799-200-0

ISBN 5-94799-210-8 (серия)

Книги серии «Практика самопознания» включают тесты, а также оригинальные комментарии к ним, которые помогут читателям оценить свои возможности и найти оптимальный путь достижения успеха в жизни.

«Потенциал вашей личности» — издание, которое позволяет узнать о темпераменте, характере человека, его личностных и творческих способностях, деловых качествах, умении строить отношения с окружающими, а также о способах обретения внутренней гармонии.

Оглавление

<i>Несколько слов об этой книге</i>	7
Глава 1. Ваши личностные особенности	9
Качества, которыми вы обладаете	11
Ваш характер и модель поведения в социуме.....	11
Ваш темперамент	17
Насколько вы уверены в себе.....	22
Ваша самооценка.....	25
Капитан, рулевой или пассажир.....	27
Любовь к себе: порок или достижение?.....	29
Штрихи к портрету вашей личности <i>(психогеометрический тест)</i>	31
Умеете ли вы радоваться.....	40
Пессимист или оптимист.....	43
Внимательны ли вы.....	45
Присуще ли вам благоразумие.....	47
Часто ли вы ошибаетесь.....	49
Жесткость или мягкость.....	51
Естественность или утонченность.....	54
Сердце или рассудок.....	57
Насколько вы беспечны.....	60
Общие выводы	64
Ваш творческий потенциал	66
Умеете ли вы мыслить нестандартно (творчески)	69
Ваши сильные стороны.....	72
Мечтатель или реалист	74
Относитесь ли вы к ценителям искусства	79
Логика или интуиция	80
Какое полушарие мозга вас контролирует	84
Насколько вы изобретательны.....	84
Сколь велики ваши творческие способности.....	86
Ваши «сверхъестественные» способности	88
Общие выводы	91
Заключение к главе 1	93
Рекомендации психологического характера. Как справиться с проблемой и ощутить себя полноценной личностью	95
Глава 2. Взаимоотношения с окружающими . . .	107
Ваши коммуникативные способности	109
Ваш стиль общения	110
Насколько вы коммуникабельны.....	114
Приятно ли с вами общаться.....	117
Умеете ли вы контролировать себя.....	118

Радуются ли люди вашему приходу.....	120
Ваша склонность к конфликтам.....	122
Умеете ли вы поддерживать беседу.....	126
Доверяете ли вы людям.....	128
Удается ли вам ладить с людьми.....	130
Общие выводы	134
Заключение к главе 2	137
<i>Рекомендации психологического характера. Общие принципы</i>	
<i>построения межличностного</i>	
<i>общения</i>	138
Глава 3. Профессиональные возможности	143
Личностные качества в деловой практике	144
Как определить направленность личности	
в работе.....	145
Организованный ли вы человек.....	151
Насколько вы честолюбивы.....	156
Умеете ли вы планировать свое время.....	163
Способны ли вы быть лидером.....	165
Любите ли вы риск.....	167
Можно ли вас считать деловой женщиной	173
Деловой или деловитый.....	175
Можете ли вы управлять людьми.....	178
Начальник или подчиненный.....	181
Генерал или рядовой.....	184
Легко ли вы адаптируетесь в новом	
коллективе.....	187
Какой он, ваш начальник.....	190
Ключик к шефу.....	193
Типы сослуживцев	198
Способны ли вы работать брокером.....	200
Способны ли вы стать менеджером.....	204
Ваши предпринимательские таланты.....	208
Стремление к успеху и страх неудачи.....	209
Общие выводы	212
Заключение к главе 3	215
Рекомендации психологического характера.	
<i>Как поставить цель и идти к ней</i>	216
Глава 4. Здоровье вашей личности	217
Ваше физическое здоровье.....	219
Насколько здоровый образ жизни вы ведете.....	220
Все ли вы знаете о витаминах.....	223
Ваши «сердечные» дела.....	225
Проверьте свои органы чувств.....	228
Зависимы ли вы от спиртного.....	231
Подвержены ли вы никотиновой зависимости.....	233
Общие выводы	236

Насколько вы спортивны.....	237
Умеете ли вы правильно дышать.....	237
Ваши аэробные способности.....	239
Гибкость тела.....	241
«Прыгучесть».....	242
Насколько развиты ваши мышцы.....	243
Общие выводы.....	245
Стабильна ли ваша психика.....	247
«Жаворонок», «сова» или «голубь».....	248
В порядке ли ваши нервы.....	251
Ваша психическая устойчивость.....	253
Воздействуют ли на вас повседневные неприятности	254
Подвержены ли вы депрессии.....	255
Умеете ли вы разумно расходовать жизненную энергию.....	258
Угрожает ли вам нервный срыв.....	261
Болезни тела — отражение болезней души.....	264
Общие выводы	267
Язык нашего тела	273
Что означают позы и жесты.....	273
Типы телосложения	279
О чем может рассказать походка.....	281
Общие выводы	283
Заключение к главе 4	284
Рекомендации психологического характера.	
<i>Как помочь себе в острой стрессовой ситуации.....</i>	285
Глава 5. Умение жить в гармонии с миром.....	290
Личностные качества и жизненные ценности ..	291
Насколько строго вы себя судите.....	291
Ваша позиция в споре.....	295
Ваш стиль общения с окружающими.....	297
Трудно ли вам выслушивать правду.....	301
Должно ли тайное стать явным.....	303
Добры ли вы	307
Волнуют ли вас проблемы окружающей среды.....	309
Ваша позиция по отношению к миру.....	311
Ваше отношение к проблеме жизни и смерти.....	312
Общие выводы.....	313
Заключение к главе 5.....	316
Рекомендации психологического характера.	
<i>О положительном принятии жизни.....</i>	316