

Иванов
Иван Иванович

Жизнестойкость
Отчет для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	15.11.2022 10:56:45
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:01:40
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	00374453



ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

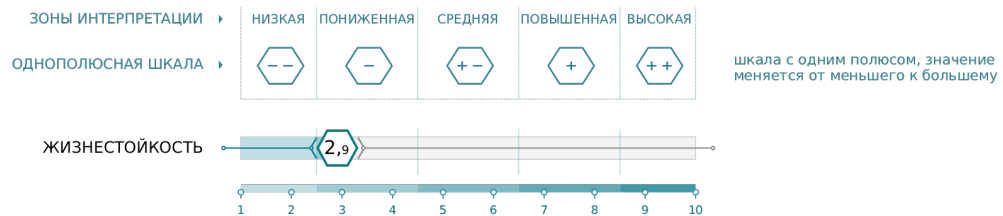
ДАТА РОЖДЕНИЯ	01.01.1980
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ
ГУМАНИТАРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ





ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Пониженный уровень

Ваша устойчивость к стрессу ниже среднего. Продуктивность Вашей работы может снижаться, когда Вы сталкиваетесь с трудностями. Вы можете растеряться и поддаться эмоциям вместо того, чтобы начать действовать и управлять ситуацией. Вам нужно время, чтобы успокоиться, и только тогда Вы сможете решать возникшие проблемы. Выбирайте для себя спокойную работу, где от скорости принятых Вами решений не будет зависеть чья-то жизнь.

Что почитать?

Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса
Роберт М. Сапольски

Человек эволюционно предрасположен реагировать на угрозу и избегать её, подобно пугливой зебре. То есть бежать со всех сил, чувствуя опасность, а всё остальное время находиться в состоянии покоя. Но практически каждый из нас ежедневно находится в состоянии стресса, и наша реакция на него приобретает хронический характер. Постоянный стресс способен спровоцировать развитие самых разных болезней. Но если научиться контролировать свою реакцию на стресс, он будет влиять на организм не настолько сильно. Автор рассказывает о механизмах, посредством которых стрессовые реакции провоцируют развитие болезней или усугубляют их течение. А также делится ценными рекомендациями о том, как научиться управлять своим здоровьем.

Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые изменят Вашу жизнь
Кейти Байрон

Автор рассказывает о механизмах, посредством которых стрессовые реакции провоцируют развитие болезней или усугубляют их течение. А также делится ценными рекомендациями о том, как научиться управлять своим здоровьем. В этой книге содержится универсальный инструмент самоисцеления на всех уровнях — на уровне мозга, души и тела. Если Вам надоела бесконечная «ментальная жвачка» в голове, если Вам знакомо ощущение, что всё в жизни тяжело, Вы страдаете от несправедливости или опустошающих отношений, то пришло время перевести жизнь на новые рельсы.

*Выгорание. Новый подход к
избавлению от стресса*
Эмили Нагоски, Амелия
Нагоски

Девушки испытывают эмоциональное выгорание совсем не так, как мужчины. Между ожиданиями и навязанными стереотипами современного общества и тем, как женщины ощущают себя на самом деле, существует огромная пропасть. На её преодоление порой уходят все силы. Сестры Нагоски предлагают научно обоснованный, но при этом простой план, который позволит представительницам прекрасного пола минимизировать стресс, научиться управлять своими эмоциями и жить счастливой жизнью. Как прервать замкнутый круг физического и психологического стресса и вернуть телу расслабленное состояние? Как защититься от стереотипов, повсеместно транслируемых СМИ и мешающих любить своё тело? Как наладить отношения с внутренним критиком? Ответы на эти и многие другие вопросы ищите в мотивирующем руководстве Эмили и Амелии Нагоски.

*Я больше не могу! Как
справиться с длительным
стрессом и эмоциональным
выгоранием*
Ранган Чаттерджи

Доктор Ранган Чаттерджи, автор самого популярного подкаста о здоровье в Европе и спикер TED, знает: чтобы справиться с нарастающим напряжением и эмоциональным выгоранием, не нужно уезжать подальше от цивилизации и избавляться от любых раздражителей. Нет, стресс – всего лишь реакция, которая возникает внутри и поддаётся корректировке. Поэтому, лишь немного изменив подход к своему телу, сознанию, отношениям и целям, мы с удивлением обнаружим, как прекрасен мир вокруг нас и как мало вещей, на которые на самом деле стоит тратить свои нервы. Из этой книги Вы узнаете, как правильно планировать время, чтобы жить спокойнее; как отделять свои цели от навязанных; какие прикосновения снимают стресс; как абстрагироваться от внешних обстоятельств и сфокусироваться на партнере; какие именно продукты влияют на наше психологическое благополучие; как вернуть самообладание всего за 2 минуты.