



ДИАГНОСТИКА ЗАСТОЯ

ЗАСТОЙ или как понять, что пора на новый уровень?

Деньги

- Я не могу повлиять на заработок. Довольствуюсь тем, что есть.
- Больше года мой заработок не увеличивался
- Не хватает на желаемое или хватает тык впритык

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

- Отсутствие развивающей среды
Люди после общения с которыми растет мотивация, эмоциональный тонус растет(человек испытывает удовлетворение, радость)
- Общение с близкими приносит негатив
Отсутствие поддержки, ссоры.
- На работе/учебном заведении есть ненавистники, конфликты
конфликты/стычки с коллегами более 2-х раз в неделю.
- Постоянно наблюдаю конфликтные ситуации на улице/дома/в транспорте/магазине и тд
каждый день, через день
- Общение с социумом заменяю на гаджеты

соц сети, телефон, телевизор, компьютер и тд

Экзистенциальная сфера

- Не вижу кто я через 5 лет
- Не понимаю каких целей хочу достичь
- Не могу найти сферу/занятие по душе
- Испытываю страх за свое будущее
- Чувствую безысходность на данном этапе
- Мой выбор существенно ограничен
выбор профессии/спутника/еды/развлечений и тд

Сфера личности

- Лень поработает меня
- Трудно просыпаться по утрам
- В конце дня не чувствую удовлетворения
- Каждый день похож на предыдущий
- Часто опаздываю

Тело

- Изжога
частая/хроническая

Проблемы с ЖКТ

боли в желудке, расстройство кишечника

Лишний вес

Плохо сбрасывается

Проблемы с кожей

Прыщи, черные точки, сухость, псориаз, аллергия

нарушение обмена веществ

Сутулость

До 50% - Стоит обратить внимание на сферы, в которых стоят галочки, для более полноценной и счастливой жизни. 51-79% - Вы близки к выгоранию. Необходимо срочно предпринимать меры, для улучшения состояния. 80-100% - Вы на этапе застоя. В скором времени выйдут продукты по решению этой проблемы. Я всегда на связи в инстаграм @red.cone!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?