

# Самоанализ личности

поступок => привычка => характер  
=> судьба

Анатолий Аристархов

«Посеешь **поступок** – пожнёшь привычку,  
посеешь **привычку** - пожнёшь характер,  
посеешь **характер** – пожнёшь судьбу».

Как часто ты жалуешься на плохое  
самочувствие?

Если это происходит часто, в чем ПРИЧИНА  
расстройств?

Ищешь ли ты ошибки у других по малейшему поводу? Придираешься ли к другим людям? Насколько часто это происходит?

Часто ли допускаешь ошибки в работе?  
Если да то почему?

Проявляешь ли ты сарказм или грубость в разговоре? Не упускаешь ли случая вставить шпильку или наступить на больное место?

Избегаешь ли общения с кем либо  
умышленно? Есть ли люди которых вы  
сторонитесь?  
Если да, то почему?

Страдаешь ли ты от желудочных  
расстройств? Как часто?



Кажется ли жизнь бессмысленной,  
бесполезной, а будущее безнадежным?

Смотришь в будущее с тоской и  
обреченностью? Если да, то почему?

Нравится ли тебе своя профессия? Если нет,  
то почему продолжаешь заниматься этим?

Часто ли ты чувствуешь жалость к себе?  
Часто ли жалеешь себя? Если да, то почему?  
Что является поводом для жалости?

Завидуешь ли тем, кто в чем-либо  
превосходит тебя?

О чем ты думаешь чаще об успехе или о поражении?

Научился ли ты с годами извлекать уроки из своих неудач? Усиливается или убывает уверенность в себе по мере взросления?

Извлекаешь ли ты какие-либо ценные уроки из своих ошибок? Чувствуешь ли ты, что твои ошибки, неудачи, просчеты и поражения дали тебе бесценный опыт, который пригодится тебе в будущем?

Позволяешь ли ты своим знакомым или родственникам расстраивать себя? Если да, то по каким причинам?



Не витаешь ли ты иногда в облаках и не испытываешь ли приступы отчаяния? Если да то, как часто, и в связи с чем?

Кто из твоих знакомых влияет и вдохновляет тебя сильнее всего? Нравится ли тебе этот человек? Можешь ли ты определить его как позитивно настроенного?

Терпишь ли ты негативные или  
расхолаживающее влияние на свою жизнь,  
которого можно избежать?

Безразличен ли ты к своей внешности?  
Следишь ли ты за собой? Если нет, то по  
каким причинам?

Умеешь ли ты излечивать депрессию трудом?  
То есть быть погруженным в дела настолько,  
что попросту некогда волноваться?

Назвал бы ты себя «бесхребетным  
слабаком», если бы позволил другим думать  
за себя?

Часто ли тебя называют бесхребетным  
слабаком, так как ты позволяешь кому угодно  
помыкать собой?

Не пренебрегаешь ли ты гигиеной?



Пренебрегаешь ли ты своей самооценкой и анализом своих действий?

Как часто тревоги, которых можно избежать  
беспокоят тебя? И почему ты их терпишь?  
Почему ты позволяешь себе волноваться по  
пустякам?

Употребляешь ли ты спиртное (алкоголь),  
наркотики или сигареты для «успокоения» нервов?  
Если да, то почему ты не попробовал обратиться к  
силе воли?

Часто ли тебе делают замечания? Ругают тебя? Если да, то по какому поводу?

Есть ли у тебя в жизни Определенная главная цель? Если да, то существует ли план ее достижения? Следуешь ли ты этому плану или откладываешь его выполнение на потом?

Страдаешь ли ты от одного из шести основных видов страха? От каких ИМЕННО?

Есть ли у тебя средства защиты от  
посторонних негативных влияний от других  
людей?

Используешь ли ты самовнушение на постоянной основе, чтобы настроить свое сознание на положительный образ мышления?



Что ты ценишь выше: материальные  
ценности или возможность контроля своих  
мыслей?

Легко ли ты поддаешься посторонним влияниям? Позволяешь ли переубеждать себя или всегда хватает решимости настоять на своем?

Прибавил ли сегодняшний день что-либо ценное к твоему знанию или умонастроению?

Сдаешься ли ты перед лицом обстоятельств,  
стараясь ли их преодолеть, или уходишь  
от ответственности?

Анализируешь ли ты свои ошибки и неудачи,  
чтобы извлечь из них пользу?  
Или придерживаешься мнения, что это не твое  
дело?

Назови три слабости (черты характера), которые мешают тебе жить, развиваться и двигаться вперед. Что ты делаешь для того, чтобы избавиться от них?

Побуждаешь ли ты других людей приходить к тебе за СОЧУВСТВИЕМ со своими проблемами?





На чьих ОШИБКАХ ты УЧИШЬСЯ? Извлекаешь ли ты уроки из чужих промахов или же предпочитаешь набивать свои собственные «ШИШКИ»?

Не оказываешь ли ты негативное влияние на других людей?

Какие привычки других людей раздражают  
тебя больше всего?

Составляешь ли ты собственное мнение обо всем или позволяешь находиться под посторонним влиянием?

Научился ли ты создавать такое  
умонастроение, которое оградило бы тебя от  
всех негативных влияний?

Наполняет ли твое основное занятие душу  
верой и надеждой на будущее?

Чувствуешь ли ты в себе духовные силы,  
которые позволяют тебе справиться с любым  
страхом?

Что помогает тебе поддерживать позитивное  
умонастроение? Что поддерживает твою  
уверенность в себе?



Считаешь ли ты своим долгом разделять тревоги других людей? Если да, то почему?

Признаешь ли ты верность поговорки «Скажи мне  
кто твой друг и я скажу кто ты»?  
Что ты узнал о себе из наблюдений за своими  
друзьями?

Существует какая-нибудь связь между людьми, которые тебя окружают, и теми событиями, которые с тобой происходят?

Возможно ли, что человек, которого ты считаешь своим другом, на самом деле является твоим злейшим врагом? Из-за плохого влияния, которое он оказывает на тебя?

По каким критериям ты определяешь, кто помогает тебе, а кто вредит?

Люди из твоего ближайшего круга  
превосходят тебя в интеллектуальном  
отношении или уступают тебе?

Как бы ты определил интеллектуальный и личностный уровень развития людей из твоего ближайшего окружения? Считаешь ли ты их ниже или выше собственного уровня развития?

Сколько времени у тебя уходит: на работу, на сон,  
на развлечение и отдых, на приобретение  
полезных знаний, бесполезному  
временипровождению (ничегонеделанию)?



Кто из твоих знакомых: более всего вдохновляет тебя, чаще всего настораживает тебя, чаще всего разочаровывает тебя, больше всего помогает тебе?

Что сильнее всего тревожит тебя?  
Почему ты это терпишь?

По какому поводу ты испытываешь  
наибольшее беспокойство?  
Почему ты допускаешь это?

Когда тебе дают непрошенные, но бесплатные советы: ты принимаешь их с благодарностью, ты анализируешь сказанное, затем решаешь как поступить, ты рекомендуешь советчику не соваться не в свое дело. Или анализируешь возможные мотивы советчика.

Чего ты желаешь больше всего? Делаешь ли ты что-нибудь для того, чтобы реализовать свое желание? Сколько времени ежедневно ты посвящаешь достижению своей цели? Следуешь ли ты своему плану?

Часто ли ты меняешь свое мнение? Если да, то почему? По каким причинам чаще всего?

Доводишь ли ты до конца все то, что начинаешь делать?

Производят ли на тебя сильное впечатление  
богатство, статус, титулы и звания других  
людей?



Важно ли для тебя, то что другие люди  
думают о тебе?

Стараешься ли ты угождать людям только из-за их социального или финансового статуса?

Кого из ныне живущих людей ты считаешь своим героем (или величайшей личностью)? Стараешься ли ты подражать в чем то этому человеку? В каких отношениях этот человек превосходит тебя?

Сколько времени ты посвятил изучению всех  
этих вопросов и ответам на них?