### ЛОДКА ПРАВ

С помощью дискуссии участники выбирают 6 прав. Лидер может предлагать некоторые, например: пища и вода, игрушки, чистый воздух, карманные деньги, своя комната, любовь и чувства. У каждого должно быть изображение лодки и 6 листиков с написанными правами. Все закрывают глаза и представляют, что лодка перегружена, а каждое право весит 50 кг. Чтобы лодка не утонула, необходимо сбросить одно право. Каждый участник сбрасывает одно право. Это повторяется до тех пор, пока на лодке не останется одно, самое важное право. После каждый может объяснить, почему он оставил это право.

Как вы понимаете, большая часть этого упражнения выполняется каждым один на один с собой, этим оно и достойно внимания. При обсуждении не настаивайте на доскональном объяснении своего выбора - вам должно быть достаточно и того, что себе они объяснили каждый свой шаг, а это в данной ситуации - главное.

### МЕТАФОРА

Все участники стоят в кругу, желающий выходит в центр, закрывает глаза (это делать необязательно, но так проще остальным, да и ему самому тоже). Задание всем остальным: - Какой образ рождается у вас при взгляде на данного игрока? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу: какие люди могут его окружать, какой интерьер или пейзаж составляет фон картины, какие времена все это напоминает? Желательно, чтобы через "центр" прошли все желающие. Можно закончить обменом впечатлений.

Как вы понимаете, это упражнение интересно тем, что человек узнает, как его воспринимают окружающие, не просто на бытовом уровне, а на уровне ассоциативном, что разрушает стереотипы взаимоотношений, сложившиеся в группе.

### ФОТОРОБОТ

Участники группы должны составить собирательный фотопортрет группы. Изображение строится из 12-15 элементов. Сюда входят голова, шея, левая, правая рука, туловище, левая, правая нога, глаза, нос, рот, уши, волосы. Каждая деталь обсуждается и "берется" у одного из игроков, причем выбор объясняется, например: "Предлагаю в наш фотопортрет взять голову Иванова, т.к. она у нас самая умная" и т.п.

### ГОРЯЩАЯ СПИЧКА

Группа рассаживается в тесный круг. Руководитель зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые три интересующие их вопроса, или он задает любым трем какой-либо вопрос, или еще что-либо в этом роде: Ответивший снова зажигает спичку и передает ее по кругу.

### МАФИЯ БЕССМЕРТНА

Эта игра используется с самыми разными целями: разминка, тренинг наблюдательности, установление контакта в группе, сплочение и т.д. На ней выросло уже не одно поколение тренеров, а НЛПисты считают ее чуть ли не своей азбукой. Игра увлекательно и проходит, как правило, очень живо. К слову, играют в нее не только на тренингах, но и просто в компаниях.

Игроки садятся в круг лицом к центру. Ведущий раздает участникам по одной игральной карте (или специальной карточке), оговорив заранее, какие карты будут обозначать 'мафиози'. Их количество зависит от размеров группы и не должно превышать трети участников. Например, на группу из 15-16 человек это 3-4 мафиози. Игроки смотрят карты, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а 'честные люди' должны обнаружить их по особенностям поведения и, образно говоря, 'поставить к стенке':

'На город опускается ночь. Жители спят, - говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: - мафия знакомится!'.

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: 'Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник'.

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Для упрощения работы каждый может просто назвать своих кандидатов. (Обычно за один ход игрок называет количество подозреваемых, равное количеству мафиози, но за каждый круг игры приговор выносится только одному.) Тот, кто набрал большинство голосов, считается 'приговоренным'. Если группа угадала верно, то ведущий говорит: 'Поздравляю! Вы убили мафиози', и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: 'Увы! Вы убили честного человека!' Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: 'В город приходит ночь. Все жители спят:' Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: 'Только мафия не спит. Она выходит на охоту:' Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

'Наступило утро! - объявляет ведущий. - Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: - ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. - Кто же преступник?'

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов (в этой ситуации игра теряет смысл).

Если игра прошла быстро, то можно провести ее в несколько кругов.

Для того, чтобы придать игре большую драматичность и дать волю актерским талантам и фантазии, можно предложить каждому участнику выбрать для себя определенную роль: мэр, торговец, пенсионер и т.п. Очень часть на игру проецируются стереотипы поведения, присущие участникам в жизни. Это бывает полезно обсудить в тренинге личностного роста.

В процессе обсуждения кандидатов в приговоренные вы можете давать им последнее слово, с том, чтобы они попытались отвести от себя подозрение (при этом приводятся любые аргументы), сделав игровой акцент именно на том, чтобы любой ценой 'остаться в живых'. При окончательном голосовании участники могут поменять свою точку зрения, могут и вообще оправдать подозреваемого. Это выводит игроков на осознание способности защищать себя, на понимание своей значимости, самоценности или наоборот:

Можно сделать основной упор именно на обсуждении подозреваемых, выделить адвоката и прокурора, моделируя процесс принятия группового решения.

Существуют более сложные варианты игры, например, с 'комиссаром Каттани'. Одна из карт или карточек обозначает народного мстителя, который имеет право в одиночку вершить суд. В этом варианте игры после того, как свой ходе делает мафия, ведущий объявляет, например, следующее: 'Пришло время расплаты! Комиссар Каттани вершит правосудие'. После этих слов игрок, которому досталась соответствующая карта, открывает глаза и указывает на того, кого он считает мафиози. Обычно в этом случае неверные ходы не засчитываются, то есть если комиссар укажет на 'честного человека', то ход просто оказывается холостым и из игры никто не выбывает.

Еще один вариант - с 'реаниматором'. После хода мафии вступает в игру реаниматор, который пытается в одиночку догадаться, кого выбрали мафиози, и дать один или два варианта ответа. Если он угадывает, то игрок остается в игре.

Существуют и другие вариации этой игры. Да вы и сами можете вносить в нее определенные коррективы в зависимости от того, с какой целью вы ее проводите. Например, вы можете дать право убитым на предсмертные записки, которые будут оглашаться для того, чтобы повлиять на принимаемое группой решение, или ввести в мафиозную группировку определенную иерархию:

На что вы выведите обсуждение после игры, будет зависеть от ваших целей и мастерства.

### КИЛЛЕР

Участникам раздаются карточки с названием роли; одному из игроков достается роль киллера. Ему предстоит 'перестрелять' всех жителей мирного города, делает он это с помощью подмигивания. Кому он подмигнет одним глазом (незаметно для остальных), тот считается убитым, после этого 'труп' складывает руки 'крестом' на своей груди. Игрокам 'мирным жителям' предстоит найти киллера. При этом должны соблюдаться условия:

1.      Обнаружив 'киллера' свидетель поднимает руку, заявляя: 'Я свидетель:', после чего ждет следующего свидетеля.

2.      Обвинение возможно при двух и более свидетелях

3.      После на счет ведущего, на счет три свидетели не сговариваясь должны показать на одного человека

а) оба игрока называют одного и того же человека-киллера, т.е. версии оказались верными. В этом случае киллер 'умирает', побеждают жители.

б) оба игрока показывают на разных людей. В этом случае умирают (складывая руки) сами правдоискатели, даже если один из названных действительно был киллером (о чем знает и сам ведущий).

в) Любое воздействие на игру 'умерших', должно строго пресекаться.

Информация к обсуждению, какие чувства испытывает человек, делающий признание и не уверенный до конца в своей правоте? Что испытывает изобличаемый? Как чувствует себя невинный человек, которого обвинили в убийстве? Что он ощущает, когда видит, что стал невольной причиной гибели других людей? и т.д.

После разоблачения город 'засыпает', а бывший 'киллер' выбирает себе приемника, два раза дотронувшись до плеча. Сам он на следующую игру становится ведущим.

### КОНТРАБАНДА

Из состава группы выбирается несколько участников на роль туристов. После этого группе сообщается, что туристы пытаются провезти контрабанду (какой-то предмет, спрятанный у одного из контрабандистов). Что и кто будет прятать, решат сами туристы, выйдя за дверь. По их возвращении участникам нужно угадать, кто конкретно везет контрабанду. Для этого они могут задавать любые вопросы, всячески 'наезжать' и так далее. Контрабандисты могут отвечать, как им заблагорассудится.

Туристам во время их нахождения за дверью можно дать дополнительные рекомендации. Например, сыграть роли, затрудняющие угадывание, сработать как единая команда. Задача каждого убедить таможню, что лично у него контрабанды нет. Остальным участникам группы можно предложить выработать единую стратегию допроса. Но решение, кто контрабандист каждый принимает индивидуально.

Обсуждение опять-таки можно начать с того, что дать слово туристам. Они могут поделиться переживаниями, возникшими по ходу игры. Затем предоставить слово угадавшим верно. На что те обратили особое внимание? Что помогло угадать? После этого слово дается остальных. Отдельно в этой игре *мо**жно* обсудить приемы убеждающего поведения в обстановке подозрительности.

Иногда интересно сыграть повторно, поменявшись ролями и учтя результаты обсуждения. Если группа слишком велика, имеет смыл создать 'аквариум', круг в круге, - несколько активных участников, задающих вопросы контрабандистам и делающих единый вывод, и остальная группа, где каждый принимает индивидуальное решение.

Нужно сказать, что люди очень интересно проявляются в контексте таких игр и имеют возможность показать себя с самой неожиданной стороны.

### РАЗВЕДКА

Группа разбивается на две команды - спецслужбы враждующих государств. Каждая команда выбирает по одному представителю на роль агента или курьера. Остальные участники - это сотрудники контрразведок, которым предстоит вести допрос.

Из трех предложенных ведущим имен (их можно просто написать на доске, например, Иван, Петр и Семен, или Джон, Билл и Дормидонт) команды выбирают по одному и, написав на бумажке, передают ведущему - это имена резидентов на вражеской территории, к которым направляются курьеры.

Итак, история стара, как мир: агентов, естественно, ловят. Задача каждой из команд-выяснить имя резидента 'вражеской' спецслужбы. Задача курьеров - эти имена 'не раскрыть'.

После того как дана инструкция и группа разбита на команды, уточняются правила - игры, затем команды рассаживаются так, чтобы не мешать друг другу, и приступают к работе. Игра проходит в пять этапов. На подготовительном этапе команды раздельно вырабатывают единую стратегию и тактику допроса, а также стратегию поведения своего агента. Второй и третий этапы - собственно допросы (команды это делают поочередно), четвертый - обсуждение и выработка общего решения в угадывании имени агента, которое сообщается ведущему, заключительный этап - обсуждение результатов.

В общей сложности игра может проходить час-полтора, но можно задать и жесткие временные рамки. Пятнадцать минут на подготовку, столько же на каждый из допросов, десять минут - на выработку решения и двадцать минут - на последующее обсуждение. Игра может быть использована в тренинге умений, особенно для развития навыка калибровки, наблюдательности, коммуникативных качеств. Она также позволяет исследовать процесс принятия группового решения, однако не стоит ставить перед собой слитком много задач одновременно.

Игра проходит достаточно живо, в ней присутствует элемент соревнования. Лучше проводить ее с юмором. Командам разрешается задавать любые вопросы и производить любые действия, за исключением физического насилия. Курьеры тоже могут вести себя каким угодно образом, кроме физического самоустранения.

Общее Обсуждение можно начать с вопросов к допрашиваемым. Как они чувствовали себя в этой роли? Что, на их взгляд, выдавало правильный ответ? Какие вопросы заставали врасплох? Какова была их стратегия?

Затем стоит поговорить о том, что увидели следователи. Какие проявления поведения курьеров подталкивали к выдвижению тех или иных версий? Какие стратегии использовали команды и допрашиваемые? На какие невербальные сигналы можно было обратить внимание? Как проходило принятие решения? Чье мнение было решающим и почему? Были ли правильные версии?

|  |
| --- |
|    |

**Вечер на симфоническом оркестре**
   Есть что-то магическое в вечере на симфоническом оркестре - чувство ожидания и чистое удовольствие. Представьте, что вы можете занять место на сцене вместе с другими музыкантами; это ваш шанс исполнить лучшую в вашей жизни музыку.
   Если бы вы могли присоединиться к оркестру, то играющим на каком музыкальном инструменте вы себя видите?
  1. Скрипка.
  2. Контрабас.
  3. Труба.
  4. Флейта.

*Ключ к тесту "Вечер на симфоническом оркестре"*

   Музыкальные инструменты символизируют представителей противоположного пола. То, какой инструмент вы выбираете, демонстрирует, как вы воспринимаете себя в создании музыки любви. Инструмент, который вы выбираете, дает вам возможность проникнуть в то, что вы считаете в занятиях любовью своей самой сильной техникой.
  1. Скрипка.
        Скрипка требует тонкой работы пальцев и деликатного прикосновения смычком, чтобы вызвать музыку из туго натянутых струн. Вы считаете, что обладаете таким же знанием и мастерством в определении самых чувствительных точек своего партнера и игре на них. Есть некое ощущение приключения в том, как ваши руки создают такую прекрасную музыку, пробегая по одним и тем же знакомым нотам.
  2. Контрабас.
        Когда становишься за огромным контрабасом и заставляешь его издавать ужасный стон, возникает ощущение силы. В любви ваше мастерство основывается на способности подчинять партнеров своей воле, брать над ними абсолютный контроль и вести их к наслаждению, которое они никогда не могли себе даже представить. Вы никогда не спрашиваете разрешения, но именно этот доминирующий характер делает вас таким неотразимым.
  3. Труба.
Тут нечего хитрить: рот - это самое сильное оружие в вашем арсенале. Касается ли это нашептывания слов любви на ухо своему партнеру или исследование его тела своими губами - в вас присутствуют все черты "оральной" личности.
  4. Флейта.
        Флейта требует неимоверного терпения от тех, кто хочет овладеть ею. Вы проявляете такое же терпение в том, как вы изматываете своих партнеров своим терпением. Ваши любовники часто оказываются застигнутыми врасплох, когда то, что как им казалось, должно было быть коротким сольным номером, превращается в полноценный концерт в шести частях.

**2. Под небом голубым**
  Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами окружающий ландшафт. Какая из перечисленных картин выглядит для вас наиболее успокаивающей?
  1. Белая заснеженная равнина.
  2. Голубой морской простор.
  3. Покрытые зеленью горы.
  4. Поле, поросшее желтыми цветами.

*Ключ к тесту "Под небом голубым"*
   Голубой цвет обладает способностью успокаивать душу. Даже если вы просто представите себе некую картину в голубых тонах, то почувствуете, как ваш пульс замедляется, а дыхание становится более глубоким. Другие цвета также имеют определенное значение. Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обретающийся в глубинах вашего спокойного сознания.
  1. Белая заснеженная равнина.
        Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств и объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас в правильном направлении.
  2. Голубой морской простор.
        У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность обращаться с другими людьми и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе.
        Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффектно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите "Хорошая работа. Продолжайте в том же духе", люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.
  3. Покрытые зеленью горы.
        Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что вы чувствуете, и люди это очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точность то же самое. Говорят, разделенная радость преумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.
      4. Поле, поросшее желтыми цветами.
Вы кладезь знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего, чего бы вы не смогли достичь.

**3. Неприрученные**
  Когда вы видите тигра или леопарда в зоопарке, вы невольно испытывайте ощущение, что его дикая природа утрачена. Даже могучие создания, такое, как слоны или гризли, кажутся не такими большими, если их запереть в клетку. Может быть, именно поэтому парки-сафари стали такими популярными. Если наблюдать за диким животным в его естественной среде, это производит гораздо большее впечатление. Ощущения гораздо острее, когда вас и голодного льва разделяет лишь тонкое стекло автомобильного окна.
        Вы отправились на сафари и едете по открытой саванне. Недалеко от тропы вы видите льва и львицу, жадно поедающих огромные куски мяса. Что вы думаете, наблюдая за сценой этой абсолютной дикости?

*Ключ к тесту "Неприрученные"*
 Сафари позволяет вам наблюдать опасную дикую жизнь с безопасного расстояния, а львы, поедающие мясо, представляют собой спущенные с цепи природные силы. Ваша реакция на этот сценарий демонстрирует, каким образом вы отреагировали (или отреагировали бы) впервые увидев фильм для взрослых.
  "Ух ты! Только посмотри на них! Я тоже что-то немного проголодался" Это не требует особой интерпретации, не так ли?
  "Не хочу это видеть - это отвратительно". Никто и не говорил, что это будет милое зрелище.
  "Мне страшно". Испытывать некоторый страх вполне естественно, но вы в безопасности, до тех пор пока вы остаетесь по эту сторону стекла.
  "О, дайте бедняжкам чуть-чуть побыть наедине". Вы действительно порядочный человек, но вы уверены в том, что не хотели бы понаблюдать чуть дольше?

**4. Сажая семена**
   Человеческий дух любит сложные задачи. Вероятно, желание справиться с вызовом и является секретом нашего успеха как вида. Каждая наука была рождена в результате упорного изучения и неудачных экспериментов. Каждая личность является продуктом природного стремления создать нечто уникальное из своего сырого индивидуального опыта. Потребность вызова настолько сильна в нас, что иногда мы усложняем вещи намного больше, чем это необходимо, - только так мы можем оказаться на высоте положения и преодолеть препятствия, которые сами же себе и создали.
        Вы выдающийся ученый, работающий над выведением нового растения. Вы потратили годы на эксперименты в своей лаборатории, и теперь ваши усилия начинают приносить результат. В качестве проверки стойкости вашего творения вы сажаете 100 семян нового вида в неприветливой пустынной местности.
        Сколько семян из ста даст ростки? (Назовите число от 0 до 100).

*Ключ к тесту "Сажая семена"*
  Цифра, которую вы назвали, соотносится с уровнем вашей уверенности в себе. В этом эпизоде ученый обозначает чувство уверенность и даже гордость. С другой стороны, враждебные пески в пустыне представляют сложную задачу, или тест, и тем самым вызывают чувство сомнения и неуверенности. Люди, которые называли большие числа, чувствуют свое сходство с ученым и обладают высоким уровнем уверенности в себе. Те же, кто назвал малые числа, почувствовали, что задача была слишком сложной и, соответственно, их уровень уверенности в себе гораздо ниже.
Шкала:
  99-100. Сказать, что вы уверены в себе, - значит ничего не сказать; наверное, здесь скорее подойдет слово "тщеславны". Конечно, очень важно верить в себя, но вы склонны просто отмахиваться от вызовов, которые вам бросают остальные. Не забывайте, что один из истинных признаков силы - это признание своих собственных слабостей.
  81-98. Вы излучаете уверенность в себе и в своих способностях, но тем не менее это не воспринимается как заносчивость. Те, кто вас окружает, обычно воспринимают это как чувство спокойной уверенности, что делает вас естественным лидером, где бы вы ни появлялись.
  61-80. Наверное, удачнее всего вас можно описать как осторожного оптимиста, надеющегося на лучшее, но всегда готового к худшему. Эта реалистическая философия позволяет вам оставаться на земле, в то время как другие могут витать в облаках.
  41-60. У вас средний уровень уверенности в себе - вы не очень нахальны, но и не очень уверенны. Возможно, вы все еще выясняете, в чем же вы преуспели больше всего, или, может быть, вы просто здраво оцениваете трудности, которые перед вами стоят. Верьте в себя, и мир пойдет за вами.
  21-40. Вы хоть и не сомневаетесь полностью в себе, однако, склонны преувеличивать сложности с которыми сталкиваетесь. Вы можете оправдать эту склонность как смирение фактами, но ваш пессимистичный взгляд на вещи может повлиять на то, как другие люди будут вас воспринимать.
  1-20. Может, и неплохо быть покорным, но вам необходимо сфокусироваться на развитии чувства собственной значимости. Нет ничего плохого в том, чтобы верить в возможность достижения великих целей; приложив немного старания, вы непременно сможете. Единственное, что вас сдерживает, - это вы сами.
  0. То, что выглядит как совершенное отсутствие уверенности, на самом деле является признаком перфекционистской гордости. Вы не способны мириться с мыслью, что вам могут доказать, будто вы не правы или допустили ошибку, поэтому вы делаете вид, что для вас все слишком сложно. Если вы не научитесь смотреть в лицо этим страхам, то сможете ввести мир в заблуждение и заставите всех думать, что вы просто ни на что не годитесь, но вы-то всегда будете знать, что даже не попытались ничего сделать.

**5. Застигнутый дождем**
   Не все в этой жизни можно предсказать. Всякого рода сюрпризы, непредвиденные случаи и катастрофы застигают нас врасплох, не давая ни единого шанса подготовиться к ним ментально. Любой сюрприз может стать стрессом - неожиданное предложение действует так же, как и неожиданный разрыв. Существует множество вещей, которые мы можем предсказывать или контролировать; это одна из причин, по которым мы склонны вырабатывать жизненные привычки и модели.
        Вы идете по улице, как вдруг неожиданно начинается дождь. Даже если вы побежите изо всех сил, вам все равно еще примерно пять минут до цели. Какой из следующих четырех вариантов действия вы бы выбрали?
  0. "Я бы нашел навес или дерево и подождал бы под ним, пока дождь не прекратится".
  1. "Я не знаю, как долго будет продолжаться этот дождь, поэтому я бы пошел как можно быстрее".
  2. "Я бы посмотрел, нет ли поблизости кого-нибудь, кто пустил бы меня под свой зонт, или магазина, где можно было бы зонт купить".
  3. "Я всегда ношу с собой в сумке складной зонт, так что я просто воспользовался бы им".

*Ключ к тесту "Застигнутый дождем"*
  Как вы отреагировали на неожиданный ливень? Ливень представляет собой непредвиденные и неконтролируемые силы, действующие в жизни. В частности, ваши ответы демонстрируют то, как вы склонны реагировать, когда между вами и вашим любимым или другом возникает ссора.
  1. "Я бы нашел навес или дерево и подождал бы под ним, пока дождь не прекратится".
      Вы относитесь к тому типу, который предпочитает подождать, пока другая сторона не успокоится, прежде чем организовывать свою оборону. Вы предоставляете человеку кричать и бушевать до тех пор, пока у него не выйдет весь пар, а затем спокойно и объективно излагаете свою точку зрения.         Некоторые сказали бы, что это разумный подход, другие же сказали бы, что это просто трусость.
  2. "Я не знаю, как долго будет продолжаться этот дождь, поэтому я бы пошел как можно быстрее".
        Вас интересует не столько конечный результат ссоры, сколько возможность открыто высказаться. Вы уверены в том, что вы правы, и нет никакого смысла спорить. Концепция компромисса не входит в число ваших тактик. Если противоположная сторона злится, вы злитесь еще больше. Если она начинает кричать, вы орете. Это не делает спор с вами таким уж веселым занятием, но по крайней мере всегда можно легко сказать, какую позицию вы занимаете по тому или иному вопросу.
  3. "Я бы посмотрел, нет ли поблизости кого-нибудь, кто пустил бы меня под свой зонт, или магазина, где можно было бы зонт купить".
        Вы не любите конфликты и конфронтации, поэтому стараетесь сгладить все и успокоить другого человека, как только ссора возникнет. К сожалению, иногда это только все ухудшает. Возможно, вам необходимо хотя бы раз занять твердую позицию и выдержать бурю.
  4. "Я всегда ношу с собой в сумке складной зонт, так что я просто воспользовался бы им".
        Вы полагаете, что у вас есть ответы на все возможные вопросы, оправдания на любой случай. Возможно, для вас спор - это всего лишь возможность отточить свое ораторское искусство, но другим вы кажетесь скользким, разочаровывающим и неискренним. Хотя у вас, вероятно, и этому есть убедительное объясн

**Кокология ("кокоро", по - японски значит "ум" или "дух") - модная японская игра, представляющая собой серию увлекательных психологических тестов.**Создатели кокологии - Исаму Сайто, профессор японского университета Риссё, автор целого ряда бестселлеров в области психологии и человеческих отношений и Тадасико Нагао.
Они попытались в игровой форме помочь человеку раскрыть самого себя, через ответы на простейшие и, казалось бы, ничего не значащие вопросы, основанные, однако, на глубоких психологических принципах. Как считает Сайто, это поможет людям сблизится и лучше узнать друг друга.
Правила игры.
1. Говорите первое, что придет вам в голову.
Эти игры рассчитаны на то, что вы не будете подолгу задумываться над предлагаемыми вопросами, и не будете формулировать ответы так, как если бы сидели перед экзаменатором. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Любой ответ - это просто ответ. Так что расслабьтесь и говорите первое, что приходит на ум.
2. В эту игру лучше играть в компании...
3. Не старайтесь предугадать ответы.
Вполне естественно, что иногда у вас будет возникать желание перехитрить тот или иной тест и попытаться угадать скрытый смысл задаваемых вопросов. Но научитесь ли вы чему - либо при таком подходе? Едва ли.
4. Смотрите на вещи шире.
Важно не понимать всё слишком буквально. Здесь нет неправильных ответов, а любую ситуацию можно интерпретировать по-разному. Мир был бы таким скучным, если бы мы были похожи друг на друга! Разнообразие - вот что придет вкус жизни...
Просьба к тем, кто знает интерпретацию ответов, не торопитесь с комментариями. (с)

Итак тур первый  :)

Начну со своего любимого теста...
**"Синяя птица".**Однажды синяя птица неожиданно влетает в окно вашей комнаты и попадает в ловушку. Что - то в этой заблудившейся птице привлекает вас, и вы решаете оставить ее у себя. Но, к вашему удивлению, на следующий день птица меняет цвет с синего на желтый! Это очень необычная птица меняет цвет каждую ночь - на утро третьего дня она ярко-красная, а на четвертый день она становится совершенно черной. Какого цвета птица, когда вы просыпаетесь на пятый день:
1. Птица не меняет цвет; она остается черной.
2. Птица возвращается к своему изначальному синему цвету.
3. Птица становится белой.
4. Птица становится золотой. (с)

Так, девочки и мальчики, мне уже неймется пойти дальше  , посему...
Ключ к тесту "Синяя птица".
Птица, которая влетела в вашу комнату, кажется символом удачи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует то, как вы реагируете на трудности и неопределённость в реальной жизни.
1. Те, кто сказали, что птица осталась черной, смотрят на жизнь пессимистически.
Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется? Может быть, вам необходимо попробовать думать в таком ключе: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.
2. Те, кто сказали, что птица вновь стала синей, практичные оптимисты.
Вы верите в то, что жизнь - это смесь хорошего и плохого и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.
3. Те, кто ответили, что птица стала белой, под давлением ведут себя спокойно и решительно.
Вы не тратите время на волнения и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и по-вашему.
4. Тех, кто сказал, что птица стала золотой, можно описать словом "бесстрашный".
Вы не знаете, что такое давление. Для вас каждый кризис - это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: "... Невозможно - это не французское слово". Но будьте осторожны, не дайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая. (с)

следующий тест ..я надеюсь к нам присоедигится больше людей ..это ведь интересно ))

Тест "Шепот в темноте".
Когда вы думаете о летучих мышах, первое, что вы себе представляете, - это, наверное, темные пещеры, ночные небеса и монстры - вампиры. Но хоть летучие мыши и являются объектом многих страхов и предрассудков, они так же имеют и другую тайную сторону. Несмотря на свои крылья, летучие мыши, подобно нам, являются млекопитающими и нянчатся со своими малышами с заботой и любовью. И хотя они выглядят свирепыми, сообщество летучих мышей более мирное, чем наше собственное. Так что в следующий раз, когда увидите проносящуюся у вас над головой летучую мышь, подумайте о том, что, возможно, она смотрит вниз с той же зачарованностью и ужасом, что испытываете и вы.
Вы заблудились в глубокой пещере, блуждаете по огромной сети извилистых проходов. И когда вы ищете путь назад к поверхности, одна летучая мышь неожиданно взлетает вверх и шепчет что-то вам на ухо... Какую из следующих фраз произносит загадочное существо?
1. Я знаю, где выход.
2. Давай я покажу тебе дорогу отсюда.
3. Продолжай искать.
4. Ты никогда не выберешься отсюда. (с)

Ключ к тесту "Шепот в темноте".
В этом сценарии волшебная летучая мышь служит символом руководства и помощи тем, кто потерялся и старается изо всех сил найти дорогу назад. Представляя себе то, что могла вам сказать летучая мышь, вы смотрите, как вы сами реагируете на тех, кто нуждается в вашей помощи.
1. Я знаю, где выход. Вы ведете себя как всезнайка. Нет сомнений - вы всегда хотите протянуть руку помощи или дать совет, но иногда вы пытаетесь помочь в ситуации, когда в вашей помощи не нуждаются, и поэтому в результате выглядите как надоедливый, вмешивающийся во все человек.
2. Давай я покажу тебе дорогу отсюда. Ваше большое сердце и самоотверженность служат для других блестящим примером. Люди чувствуют вашу силу и заботу, и, когда возникает проблема, их успокаивает уже одно ваше присутствие.
3. Продолжай искать. Вы сохраняете дистанцию, уважая пространство другого человека. Это не означает, что вы не хотите помочь, просто, когда вас просят дать совет, вы ограничиваетесь абсолютным минимумом, вдохновляя людей решать свои проблемы самостоятельно. И этот принцип невмешательства, возможно, является самым лучшим подходом, когда вы помогаете другим найти свой путь к зрелости и независимости.
4. Ты никогда не выберешься отсюда. Когда вы видите кого-нибудь на земле, ваше первое желание - пнуть его. Возможно, это естественно - чувствовать удовлетворение от неудач других людей, но ничего хорошего в этом нет. Ваше отношение не завоюет вам множества друзей и не поможет сохранить тех, что у вас есть. Будьте осторожны.
Помните, что это всего лишь игра! Не принимайте все слишком серьёзно!  (с)
Поехали дальше... :)

Тест "Застигнутый дождем".
Не все в этой жизни можно предсказать. Всякого рода сюрпризы, непредвиденные случаи и катастрофы застигают нас врасплох, не давая ни единого шанса подготовиться к ним ментально. Любой сюрприз может стать стрессом - неожиданное предложение действует так же, как и неожиданный разрыв. Существует множество вещей, которые мы можем предсказывать или контролировать; это дна из причин, по которым мы склонны вырабатывать жизненные привычки и модели.
Вы идете по улице, как вдруг неожиданно начинается ливень. Даже если вы побежите изо всех сил, вам все равно еще примерно пять минут до цели. Какой из следующих четырех вариантов действий вы бы выбрали?
1. "Я бы нашел навес или дерево и подождал бы под ним, пока дождь не прекратиться".
2. " Я не знаю, как долго будет продолжаться этот дождь, поэтому я бы пошел как можно быстрее".
3. "Я бы посмотрел, нет ли поблизости кого-нибудь, кто пустил бы меня под свой зонт, или магазина, где можно было бы зонт купить".
4. "Я всегда ношу с собой в сумке складной зонт, так что я просто воспользовался бы им". (с)

Ключ к тесту "Застигнутый дождем".
Как вы отреагировали на неожиданный ливень? Ливень представляет собой непредвиденные и неконтролируемые силы, действующие в жизни. В частности, ваши ответы демонстрируют то, как вы склонны реагировать, когда между вами и вашим любимым или другом возникает ссора.
1. "Я бы нашел навес или дерево и подождал бы под ним, пока дождь не прекратится".
Вы относитесь к тому типу, который предпочитает подождать, пока другая сторона не успокоится, прежде чем организовывать свою оборону. Вы предоставляете человеку кричать и бушевать до тех пор, пока у него не выйдет весь пар, а затем спокойно и объективно излагаете свою точку зрения. Некоторые сказали бы, что это разумная подход, другие же сказали бы, что это просто трусость.
2. "Я не знаю, как долго будет продолжаться этот дождь, поэтому я пошел бы как можно быстрее". Вас интересует не столько конечный результат ссоры, сколько возможность открыто высказаться. Вы уверены в том, что вы правы, и нет никакого смысла спорить. Концепция компромисса не входит в число ваших тактик. Если противоположная сторона злится, вы злитесь еще больше. Если она начинает кричать, вы орете. Это не делает спор с вами таким уж веселым занятием, но, по крайней мере, всегда можно легко сказать, какую позицию вы занимаете по тому или иному вопросу.
3. "Я бы посмотрел, нет ли поблизости кого - нибудь, кто пустил бы меня под свой зонт, или магазина, где можно было бы зонт купить". Вы не любите конфликты и конфронтации, поэтому стараетесь сгладить все и успокоить другого человека, как только ссора возникает. К сожалению, иногда это только все ухудшает. Возможно, вам необходимо хотя бы раз занять твердую позицию и выдержать бурю.
4. "Я всегда ношу с собой в сумке складной зонт, так что просто воспользовался бы им". Вы полагаете, что у вас есть ответы на все возможные вопросы, оправдания на любой случай. Возможно, для вас спор - это всего лишь возможность отточить свое ораторское искусство, но другим вы кажетесь скользким, разочаровывающим и неискренним. Хотя у вас, вероятно, и этому есть убедительное объяснение... (с)

**Тест "Наблюдение за китами".**Вы стоите на палубе маленького прогулочного судна и наблюдаете за китами. На сколько хватает взгляда, вас окружает огромный голубой океан. Соленый фонтан брызг заливает вам лицо, когда вы наклоняетесь через поручни в попытке разглядеть этих загадочных существ океанских глубин.
И вот они - семья китов поднимается на поверхность совсем недалеко от вас!!!
Какие слова лучше всего описывают эту семью?
1. Китенок - малыш плывет следом за своей огромной мамой.
2. Китенок плотно прижался к брюху своей мамы.
3. Отец и мать плавают вместе со своим детенышем.
4. Китенок выбрасывает фонтан брызг, плавая сам по себе. (с)

Ключ к тесту "Наблюдение за китами".
Кит является часто встречающимся примером юнгианского архетипа "Великой Матери". Взаимоотношения между китами, которые вы себе представили в этой сцене, связаны с вашими чувствами по поводу собственных взаимоотношений со своей матерью.
1. Китенок- малыш плывет следом за своей огромной мамой.
Роль матери имеет для вас огромное значение. Вероятно, ваша мать оказывает влияние на то, что вы думаете и делаете даже сейчас, когда вы уже стали взрослым человеком. Может быть, было бы неплохо перестать держаться за мамину юбку и начать двигаться вперед к новому уровню независимости.
2. Китенок плотно прижался к брюху своей мамы.
Вы страстно желаете физической близости (думаю, речь здесь идёт не только и не столько о сексе, сколько о чувстве надёжного плеча - прим. Оленёнка). Это естественно и нормально - чувствовать необходимость в человеческом тепле, но вы чувствуете эту необходимость больше чем остальные. Мужчины, которые дали такой ответ, должны особенно внимательно следить за тем, чтобы их партнерши не стали играть для них роль суррогат - матерей, игра в маменькиного сынка - совсем не подходящий способ поведения в зрелых отношениях.
3. Отец и мать плавают вместе со своим детенышем.
Вы в равной степени оцениваете как роль матери, так и роль отца (в такого рода воображаемых сценах отца часто просто забывают). Когда вы были ребенком, ваша домашняя жизнь, скорее всего, была счастливой и беззаботной, в результате у вас выработался уравновешенный взгляд на жизнь.
4. Китенок выбрасывает фонтан брызг, плавая сам по себе.
Вы достигли личной автономии и движетесь к настоящему личностному росту, но ваше упорное стремление продемонстрировать свою самостоятельность иногда заставляет вас выглядеть своевольным, упрямым или просто эгоистичным. (с)

Супер тест! Заменяет визит к психоаналитику.
Читая задание постарайтесь почувствовать атмосферу всеми "порами души".
Обратите внимание, что здесь надо написать четыре ответа.
**Тест "Глубины".**Каждое приключение включает элемент опасности - именно опасность делает приключение таким возбуждающим и привлекательным. Люди охотно платят большие деньги за то, чтобы испытать те же острые ощущения, не без физического риска. Именно благодаря этой особенности человеческой природы работы аттракционам с комнатами страха и школам скай - дайвинга хватит еще очень надолго. В нас всех присутствует желание рисковать. И в самом деле, очарование опасности может оказать настолько мощным соблазном, что некоторые люди будут рисковать собственной жизнью, чтобы столкнуться лицом к лицу с тайной или исследовать неизведанный мир. Практически все мы, глядя, как ничего не подозревающий герой фильма ужасов готовится войти в темный дверной проем, испытывали желание крикнуть: "Не ходи туда! Ты что, сумасшедший?" Но что бы вы сделали, если бы это были вы? Наш следующий сценарий уведет нас в темный мир, где грань между просто острыми ощущениями и настоящим страхом размыта...
1. Вы находитесь в старом заброшенном здании, где уже много лет не ступала нога человека, и обнаруживаете лестницу, ведущую в подземелье. Медленно вы пробираетесь вниз, считая ступени. Одна ступенька... две... три... Сколько всего ступеней у этой лестницы?
2. В комнате в подземелье царит полный мрак. Затем из темноты до вас доносятся звуки, издаваемые другим человеком. Этот человек тихо плачет? Стонет без слов? Это голос, обращающийся к вам?
3. Как вы реагируете на звук этого другого человека? Вы пытаетесь определить источник звука? Ваше первое желание - броситься без оглядки вверх по лестнице? Или вас парализовал страх и вы не в состоянии сдвинуться с места?
4. Теперь вы слышите, что кто-то зовет вас по имени и видите фигуру, спускающуюся сверху по лестнице. Кто этот человек, спускающийся к вам по лестнице? (с)

**Ключ к тесту "Глубины".**Брошенные здания и комнаты подземелья являются яркими символами глубоко похороненных воспоминаний и старых психологических шрамов. У всех нас был опыт, о котором мы бы предпочли не вспоминать, или душевные драмы, о которых, как нам кажется, лучше было бы забыть. Но память не так просто стирается, и вещи, которые мы надеемся забыть, остаются с нами гораздо дольше, чем нам бы того хотелось. Ваши реакции на эту ситуацию демонстрируют, каким образом вы справляетесь с болезненными воспоминаниями о прошлом.
1. Количество ступеней лестницы обозначает влияние тех психологических шрамов, которые вы в себе носите. Те люди, которые сказали, что было всего несколько ступеней, не ощущают значительного враждебного воздействия прошлого. Но те, кто описали длинную лестницу, ведущую глубоко под землю, соответственно носят внутри себя очень глубокие раны.
2. Звуки, которые вы услышали в темноте, раскрывают, каким образом вы в прошлом прошли через негативный опыт.
Те, кто сказали, что они услышали плач, в тяжелые для себя времена нашли утешение и поддержку у других людей, и полученная помощь помогла им справиться. Люди, которые позаботились о вас, помогли вам стать тем, кем вы являетесь сейчас. Выплаканные вами слезы не были напрасными.
Люди, которые услышали бессловесный стон, прошил через негативный опыт в одиночку. Стон, который вы слышите в темноте, - это ваша собственная похороненная боль. Возможно, пришло время открыть дверь и впустить солнечный свет внутрь. В свете дня все будет выглядеть не так уныло.
Те, кто услышали голос, обращенный к ним, несут свои старые шрамы как символ гордости, отказываясь воспринимать их как раны. Ницше говорил: "То, что не убивает нас, делает нас сильнее", и вы, похоже, приняли эту философию близко к сердцу. Но будьте осторожны, не дайте ей сделать вас безразличным к чувствам других людей.
3. Ваша реакция на звуки в темноте демонстрируют, каким образом вы справляетесь с болезненными аспектами своего собственного прошлого.
Если вы отправились искать источник звука, то, скорее всего, в жизни вы придерживаетесь такого же подхода. Встречая свои проблемы открыто и прямо, вы обязательно отыщете решение. Те из вас, кто сразу убежали назад вверх по лестнице, не попытавшись найти источник звука, привыкли игнорировать проблемы в надежде, что они просто исчезнут сами собой. Этот подход может иногда срабатывать, но не удивляйтесь, если неприятности будут преследовать вас дольше, чем вы ожидали. Иногда необходимо встретиться со своими страхами лицом к лицу.
Если вы застыли на месте от страха, то, возможно, в вашем прошлом есть некий неразрешенный конфликт, который продолжает преследовать вас и не дает вам двигаться в жизни вперед.
4. Человек, который появился наверху и позвал вас по имени, - это тот, на кого, как вам кажется, вы можете положиться в тяжелые времена. Вы думаете, что человек, которого вы назвали, утешит вас и поможет вам излечить ваши внутренние раны. (с)

Приготовьтесь к тому, чтобы быть решительным, поскольку в следующем сценарии Вас попросят именно об этом.

Вы устроились в тихой закусочной. Вы листаете меню и размышляете над выбором, когда к вам подходит официантка и спрашивает, готовы ли вы сделать заказ. Не задумываясь, вы заказываете сэндвич и чашку кофе. Но после того, как она уходит, вы вдруг понимаете, что вам бы хотелось горячего шоколада, а не кофе. Что вы делаете дальше?

1. Продолжаете изучать меню и думать о том, как хорошо было бы выпить немного горячего какао.

2. Озираетесь по сторонам — не вернется ли официантка.

3. Встаете с места и идете искать официантку, чтобы изменить заказ.

4. Сдаетесь и просто сидите и ждете, пока вам принесут кофе.(с)