**Що цікавого можна довідатися про себе з уявлюваної лісової прогулянки?**

Хочу запросити вас на уявлювану прогулянку до лісу. Ви будете уявляти собі дерева, звірів і людей, житло... А я скажу вам, що значать всі ці ваші вільні фантазії. Незважаючи на ігрову форму, це цілком серйозний тест, що часто використають психологи. Він заснований на асоціативному мисленні, тобто тим, хто любить "підганяти" у тестах свої відповіді під "правильні", тут не змухлювати. Тут працює винятково підсвідомість, а вона, як відомо, лукавити не вміє.

1.Уявіть, що ви йдете по лісі. Опишіть, який це ліс. Там сонячно або похмуро, які дерева там ростуть, чи багато їх і як далеко один від одного вони ростуть? Чи добре вам у цьому лісі? Яка пора року і який час доби? Ви один (одна)? До речі, а що ви робите в лісі? З якою метою ви сюди відправилися?

2. Раптом ви бачите, що в траві щось блищить. Нахиляєтеся й бачите ключ. Який він? Що ви буде з ним робити - піднімете чи підете мимо? Зраділи ви знахідці?

3. Раптом ви зустрічаєте ведмедя. Який ведмідь, що він робить? Як він до вас віднісся? Як реагуєте на нього ви?

4. Спереду джерело. Ви станете з нього пити, умиватися?

5. Ви йдете далі й упираєтеся в паркан. Який він: високий, низький, з якого матеріалу?

6. Вам треба знаходитися з іншого боку від нього. Як ви станете його переборювати? Чи легко вам перебратися?

7. Ви йдете далі й бачите нору. Вона велика чи маленька? Ви в неї заглянете? Вам цікаво, який звір її вирив? Чи цікавить вас та тварина, що там сидить?

8. Зненацька до вас підходить карлик. Він намагається звернути на себе вашу увагу, крутиться під ногами. Ваша реакція? Ви сердитеся? Ви жалієте його? Він продовжує до вас приставати - що ви робите?

9. Ви виходите на берег ріки. Уявіть собі ріку дуже чітко: яка там вода, швидкість плину, яке дно, чи є каміння на дні. Чи подобається вам на березі?

10. Ви перейшли ріку й на іншому березі побачили будинок. Який він?

11. Хочу вас обрадувати, це ваш будинок, на дверях - табличка, що про це повідомляє. Як виглядає табличка й що конкретно на ній написане?

12. Ви відкрили двері й увійшли в будинок. Огляньтеся. Чи затишно вам тут? Навкруги чистота або все безладно ? Скільки кімнат у цьому будинку? Які? Назвіть й опишіть їх.

13. Загляньте в підвал. Що бачите? Ви туди ввійдете? Як себе там почуваєте? Хочете залишитися або скоріше підете?

14. Ви на горищі. Як воно виглядає? Що там зберігається? На горищі порядок або всюди мотлох? Скільки часу ви проведете там?

15. Ви залишаєте будинок. З жалем або з радістю? Чи хочете ви скоріше туди повернутися?

16. Ви йдете далі, і за пагорбом відкривається вид на море. Опишіть море. Спокійне воно або бурхливе, яка погода, чи є сонце, вітер?

17. Над морем літають чайки. Високо, низько, поруч із вами або далеко? Ви їх чуєте? Які почуття викликають вони?

18. Ви бачите корабель. Який корабель, наскільки він далеко від берега? Чи можете ви до нього добратися? Чи станете ви це робити?

**Результати**

Відразу попереджу - навіть якщо якісь висновки здадуться вам необґрунтованими, постарайтеся відразу все не заперечувати, а прислухайтеся до голосу підсвідомості. У несвідомому приховано величезну кількість корисної вам же інформації.

Отже, тепер подивимося результати:

**Ліс** символічно відбиває ваше дитинство й дитячі уявлення про життя. Чим радісніше вам у лісі, тим більш позитивні ваші дитячі враження; чим більш страшнішу картину намалювала ваша уява - похмурі дерева, хащі - тим сутужніше проходило ваше дитинство й, можливо, колишні уявлення позначаються й на дорослому житті. Якщо вам здається, що в лісі занадто тісно, то швидше за все ви утомилися від близького оточення, юрб ближніх на роботі та власному будинку.

**Ключ** - це ваше відношення до всього нового, що приносить життя. Вашу готовність приймати зміни показує те, підняли ви ключ або викинули, обрадувалися йому чи ні.

**Ведмідь** символізує вашу реакцію на потенційну небезпеку. Якщо ви ховаєтеся або завмираєте від страху - швидше за все ви в житті занадто пасивні, якщо кидаєтеся на ведмедя - занадто активні.

Ваша готовність напитися із **джерела** показує вашу готовність іти назустріч любові. Чи готові ви до того, щоб у вашому житті з'явилася справжня, щира й чиста любов? Чи ви потрапили до засміченого каналізаційного люка?

До речі, **море** представляє почуттєву, емоційну сторону любові. По тому, наскільки бурхливим воно представляється вам, можна судити про те, які відносини вас захоплюють.

**Паркан** - символ перешкод, які є на будь-якому життєвому шляху. Зверніть увагу, який у вас паркан - символічна огорожа або Велика Китайська стіна.

Те як ви перелізли через **паркан** і переправилися через **ріку** показує, наскільки легко ви переборюєте перешкоди. Якщо ви відповідали чесно й у вас немає якихось особливих страхів (води або висоти), то характер подолання обох перешкод буде однаковий.

Якщо у вашій уяві звідки не візьмися з'явилося щось або хтось, хто допоміг вам у подоланні - виходить, ви мало розраховуєте на себе, але до допомоги й підтримки звикли як до чогось само собою зрозумілим.

До речі, не завжди в безлюдному лісі будуть стояти ваші родичі й друзі чекаючи, коли ж ви захочете нарешті переправиться на той бік.

І зверніть увагу на те, чи змогли ви перебратися. Якщо ні, то можливо зараз перед вами стоїть якась проблема, що здається вам нерозв'язною.

**Нора -** ваше сприйняття схованої небезпеки. Якщо ви сміло лізли в нору - ви відважний, безрозсудний або занадто допитлива людина.

Ваше відношення до **карлика** покаже, наскільки ви милосердні. Є люди, які б'ють його ногами, а є ті, хто несе його на плечах.

**Ріка** - символ плину вашого життя. Згадайте, наскільки стрімким вам уявлявся потік, наскільки чиста вода. Дно й камені на ньому теж показують життєві труднощі.

**Будинок** - це ви самі. Наскільки вам там подобається, настільки ж добре вам із самої собою.

**Табличка** на дверях говорить про те, ким ви самі себе вважаєте (у деяких написане ім’я – по батькові, у деяких - всі регалії й заслуги, а в деяких прізвище надряпане збоку крейдою)

Ті **кімнати**, які ви побачили під час тесту - це ті аспекти вашого життя, які для вас найбільш важливі. Там, де вам усе подобається - всі добре, якщо в якійсь із кімнати непорядок, можливо, є проблеми в цій сфері життя.

**Підвал** - ваше сприйняття власного несвідомим. Якщо вам погано в підвалі, то можливо, ви не в ладах з ним. Боїтеся своїх снів, не бажаєте згадувати багато моментів минулого, побоюєтеся заглядати в майбутнє. І це не дуже добре, оскільки несвідомі страхи дають тривожність, перенапруга.

**Горище** - метафора всього освіти, культури, інтелекту, всіх соціальних навичок, прищеплених вам. Якщо там бардак, то, можливо, ви й не знаєте, навіщо стільки сил прикладали колись для одержання диплома.

**Чайки** - це ваші родичі. Коментарі по гучності, нав'язливості й наближеності підставте самі.

**Корабель** - це ваша мрія. Наскільки вона гарна й наскільки досяжна, легко судити по тому, який корабель і на якій відстані від берега ви його бачите. Чи можна взагалі до нього добратися?