**Проективный тест “Мой внутренний мир”**

Мы предлагаем Вам популярный проективный тест “Мой внутренний мир”.  
  
Вы можете проводить тест "Мой внутренний мир" для одного себя или в компании друзей. Тест "Мой внутренний мир" лёгкий, интересный и вместе с тем информативный и хорошо работающий.  
  
Вам нужно читать текст и представлять по возможности ярче всё описанное в тексте.  
  
На все вопросы Вам нужно ответить самому себе как можно полнее. После окончания теста будет дана интерпретация ответов, по которой Вы сможете получить картину своего внутреннего мира.  
  
1. Представьте себя в лесу. Оглядитесь вокруг. Прислушайтесь к звукам леса. Вдохните чистый лесной воздух. Ощутите запахи леса. Что это за лес? Какое сейчас время года? Безопасно ли в нём? Уютно ли вам в нём? Нравится ли вам здесь?  
  
2. Вы идёте по лесу, и вдруг перед Вами возникает преграда. Что мешает Вам пройти? Как высока эта преграда? Как далеко влево и вправо она тянется? Как Вы ведёте себя при встрече с преградой? Что вы делаете?  
  
3. Перед Вами чашка. Рассмотрите её. Можете взять в руки. То это за чашка? Она чистая или грязная? Нравится Вам? Эта чашка прочная или хрупкая, целая или треснутая, отколотая и т.п.?  
  
4. Вы идёте дальше. Сейчас Вы видите перед собой корову. Какая она? Опишите. Эта корова агрессивная или добрая? Она даст Вам молока? Вы выпьете его? Можете покормить корову травой? Ей это нравится? А Вам?  
  
5. Дальше по ходу Вашего путешествия встречается слон. Рассмотрите его. Он добрый или злой? Опасный или нет? Каковы Ваши действия по отношению к нему? А его по отношению к Вам?  
  
6. Вы идёте дальше. Перед Вами водоём. Рассмотрите, что это – родник, река, озеро, болото, море? Какая там вода - прозрачная и чистая или грязная и мутная? Каковы Ваши действия по отношению к воде?  
  
7. Вы подходите к зоопарку. Каких двух обитателей зоопарка вы встречаете? Опишите первого – его характер, особенности. Опишите второго – его характер, особенности.  
  
8. Сейчас Вы сами превращаетесь в какое-то животное.  
  
Что это за животное? Оно доброе или злое? Это одинокое животное или у него есть друзья? А враги у него есть? Вам оно нравится? Его уважают окружающие животные?  
  
Чем оно питается? Ему достаточно вокруг еды? Оно сытое или голодное? С кем это животное может поделиться едой? С животными более слабыми и маленькими, чем Вы? С такими же, как Вы? C кем? Или вообще ни с кем не поделится?  
  
Сейчас Ваше животное нападает на кого-то. На кого оно нападает? Что происходит? Схватка? Кто побеждает? Или кто-то убегает? Есть ли кровь? Чем всё это заканчивается?  
  
А вот на Ваше животное кто-то нападает. Кто на него нападает? Что происходит? Схватка? Кто побеждает? Или кто-то убегает? Есть ли кровь? Чем всё это заканчивается?  
  
9. Теперь оглядитесь вокруг. Попрощайтесь со всеми, кого увидели, и поблагодарите их за помощь в ответах на Ваши вопросы. Возвращайтесь сюда. Переходите к интерпретации теста.  
  
  
**Интерпретация теста.**  
  
Всё, что Вы видели по ходу своего путешествия, относится к Вашему собственному внутреннему миру. И даже если Вам сначала покажется что, это не так – не спешите отказываться, подумайте, как Вы можете сами это объяснить.  
  
1. Лес символизирует Вашу жизнь. То, как Вы ощущаете себя в лесу, соответствует Вашему ощущению себя в жизни в данный момент времени. Если там спокойно, уютно, не страшно, нравится Вам – это соответствует тому, как Вы ощущаете себя сейчас в жизни. Если в Вашем лесу страшно, холодно, неуютно, дождливо или пасмурно – и это соответствует тому, как Вы ощущаете себя сейчас в жизни.  
  
2. Преграда в лесу соответствует преграде в жизни. Если Вы легко преодолели эту преграду в лесу – Вы и в жизни справляетесь с преградами легко. Если Вы увидели преграду непреодолимую и не справились с ней – повернули назад или пошли в сторону – значит, в Вашей жизни сейчас встретилось какое-то очень сложное препятствие, и Вы пока не можете с ним справиться.  
  
3. Чашка – образ Я. Нравится или нет, чистая или грязная – отношение к себе самому.  
  
Хрупкая или прочная, отколотая или треснутая чашка – возможности психики справляться с жизненными задачами и трудностями.  
  
4. Корова – материнский образ и образ взаимоотношений с матерью, умение и желание брать у неё.  
  
5. Слон – аналогично отцовский образ и образ взаимоотношений с отцом.  
  
6. Вода – символ общения. Если Вы представляете себе чистую, манящую воду и тут же бежите купаться, умываться, пить и т.п. – это и есть Ваше положительное восприятие общения и желание общаться. Если вы увидели болото с мутной затхлой водой, которую нет желания потрогать – Вы не хотите общения в данный момент, возможно, разочарованы в общении, у Вас негативное отношение к общению.  
  
7. Первый обитатель зоопарка и его качества – качества, которые есть в Вас, так сказать на поверхности, и которые вы показываете всем. Второй обитатель и его качества – качества, которые есть в Вас, и которые находятся глубже и, возможно, вы не демонстрируете их всем. Если эти два обитателя одинаковы – Вы открытый человек без Тайн и внутренних конфликтов.  
  
8. Животное, в которое Вы превратились – проекция Вашего “Я”. Оно доброе или злое? Какое ещё? Это одинокое животное или у него есть друзья? А враги у него есть? Вам оно нравится? Его уважают окружающие животные? – Эти все вопросы и ответы на них относятся к Вам самим. Это Ваш психологический портрет, Ваше отношение к себе и отношение окружающих к Вам.  
  
Чем оно питается? Ему достаточно вокруг еды? Оно сытое или голодное? С кем это животное может поделиться едой? Ответы на эти вопросы показывают Ваше эмоциональное состояние. Сытое животное – достаточно положительных эмоций. Достаточно вокруг еды – то же самое. Если животное голодное – подумайте, какие Ваши потребности не удовлетворены.  
  
Те, с кем оно может поделиться едой – это люди, с которыми Вы дружите. Ни с кем не поделится едой – соответственно ни с кем близко не дружите.  
  
На кого нападает животное, что происходит в результате нападения – характеризует Вашу агрессивность и Ваше поведение в конфликтах. Убежать может Ваше животное, а могут от него. Соответственно это и показывает, как заканчиваются Ваши конфликты, и кто в них выигрывает. Для женщин это могут быть и соперницы.  
  
Кто нападает на животное и что происходит в результате нападения – это Ваши враги и Ваше поведение с ними.  
  
P.S. Как Вам Ваш портретик? Похож? Нравится?  
  
Если вы согласны с тем, что это именно Ваш портрет – значит, Вы довольны собой. Всё в порядке и мы рады, что вы узнали о себе что-то новое и интересное.  
  
Если вы не согласны с тем, что это именно Ваш портрет – значит, Вы не принимаете какие-то части и проявления себя.  
  
Если Вы согласны с тем, что это именно Ваш портрет, и он Вам в чём-то не нравится – значит, Вы осознаёте свои недостатки и уже на пути их исправления. Действуйте в том же направлении.  
  
А, в общем, всё это можете воспринять с улыбкой и забыть, если хотите.





 