

Маргарита Шевченко

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ
ЗДОРОВЬЕ**



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9.072.423

ББК 88.53

Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Иллюстрации М.А. Шевченко

Шевченко, Маргарита Александровна.

Ш37 Психологические рисуночные тесты. Здоровье / М.А. Шевченко – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 144 [8] с.: ил. – (Практика психологии).

ISBN 978-5-17-111925-6

Маргарита Шевченко — автор книг по психологии и арт-терапии, среди которых «Рисуночные тесты для развития внимания за 21 день», «Психологические цветочные и рисуночные тесты для взрослых и детей», «Психологические тесты в рисунках. Познание себя и медитация» и многие другие, а также автор многих статей и публикаций.

В книге приводится ряд простых тестов для проверки состояния здоровья, которые вы можете пройти самостоятельно, шире взглянуть на свой привычный образ жизни через призму понимания законов Природы и Вселенной, активизировать ваше стремление к духовному и творческому развитию, укрепить веру в собственные силы и выздоровление.

Наблюдайте, изучайте, прислушивайтесь к своему состоянию и всегда помните о том, что человеческий организм — это сложнейший и очень тонкий механизм, способный к самовосстановлению, а совершенное здоровье начинается прежде всего с вашего желания быть здоровым!

УДК 159.9.072.423

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-111925-6

© Шевченко М.А., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Проверяем возраст: сколько лет вам на самом деле?	11
Тест «Ваш биологический возраст»	11
Тест №1. «Аист»	11
Тест №2. «Ущипните себя»	12
Тест №3. «Ловите линейку»	12
Тест № 4. «Зарядка»	13
Глава 2. Тестируем работу мозга: ваша предрасположенность к болезни Альцгеймера	15
Тест «Рисуем часы»	15
Тест «Рисуем фигуры в зеркальном отражении»	17
Тест «Считаем геометрические фигуры»	18
Тест «На скрытую депрессию»	19
Тест «На запоминание 5 слов»	20
Глава 3. Проверяем внимание, память и сообразительность: психологические рисуночные тесты	23
Тест «Найдите отличия»	23
Тест №1. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»	26

Тест №2. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»	28
Тест «Какой номер у парковки?»	29
Тест «В какую сторону едет автобус?»	30
Глава 4. Тестируем и проверяем, насколько здоров ваш организм	33
Тест «Здоровы ли ваши суставы?»	33
Тест «Здоров ли ваш позвоночник?»	34
Тест «Здорово ли ваше сердце?»	36
Тест «Здорова ли ваша дыхательная система?»	38
Тест «Здорова ли ваша щитовидная железа?»	39
Тест «Насколько у вас хорошее зрение?»	43
Тест «Здоровы ли ваши волосы?»	47
Глава 5. Ранняя самодиагностика заболеваний по внешним признакам	49
Самодиагностика по снам	49
Самодиагностика по почерку	53
Ранняя самодиагностика по цвету	56
Ранняя самодиагностика по рисунку	58
Ранняя самодиагностика по запаху	61
Ранняя самодиагностика по другим признакам	63

Глава 6. Экология здоровья 81

В рваных джинсах, черном и... больной. Почему?
Как на наше самочувствие влияет то, что мы носим 81

Чего не должно быть в доме,
чтобы не заболеть онкологией 83

Так ли безопасна домашняя пыль? 93

**Глава 7. Методы профилактики
и сохранения здоровья 95**

Рассекречиваем замаскированные
слова-разрушители, следим за своей
речью и становимся здоровее 95

Постоянно жалеете себя?
Не надо, можете заболеть 99

Учимся наблюдать за тем, сколько и когда едим 102

Психологические упражнения на релаксацию 104

Кинезиология, что это? Упражнения,
которые заставят ваш мозг активно работать 107

Почему важно вытягивать
позвоночник после еды и перед сном 113

Профилактика деменции 114

Методика укрепления
здоровья пальцевыми упражнениями 119

Как повысить энергию 121

Глава 8. Творчество, исцеляющее тело и душу 123

Снимаем напряжение и стресс с помощью рисования	123
Отдаем боль бумаге	128
Оригами: развиваем внимание, память, предотвращаем старение мозга	131
Песочная терапия	138
Музыкотерапия: хотите избавиться от многих болезней? Играйте на флейте!	142

Предисловие

Каждый из нас где-то глубоко внутри себя верит, что он всегда будет здоров и ничего плохого случиться с ним не может. Но болезнь — это процесс, который незаметно протекает в организме человека иногда годами, прежде чем проявит себя в виде тех или иных симптомов. Так происходит всегда, и нам только кажется, что болезнь застает внезапно.

Известно, что большинство наших болезней начинается с повреждения энергетической оболочки и потери связи с природой Земли. Еще в древних странах Востока хорошему врачу платили не за лечение болезни, которая уже проявляла себя, а за умение помочь здоровому человеку остаться здоровым как можно дольше. Человек периодически приходил на осмотр к такому врачу, и тот исследовал его внешний вид, психическое и физическое состояние, проводил языковую и пульсовую диагностику, наблюдал за его дыханием, проверял состояние ногтей, волос, обращал внимание на блеск глаз и другие признаки. Особенно важна была пульсовая диагностика, которая позволяла выявить болезнь на самых ранних стадиях ее развития. После обследования врач назначал лечение: физические упражнения по специальной программе, травы, диету, и человек таким образом оставался здоровым долгие годы.

В настоящее время у нас все обстоит иначе. Мы начинаем беспокоиться лишь тогда, когда наступает обострение той или иной проблемы со здоровьем. К сожалению, в наши дни не каждому своевременно удастся проходить медицинское обследование организма, так как часто находится множество разных причин. У кого-то не хватает времени, материальных средств, а кого-то просто лень одолевает. Именно поэтому, когда вдруг что-то заболит, нам легче всего бывает принять какую-то таблетку, а не отнестись более внимательно к своему состоянию здоровья и заняться им.

В книге содержится много простых психологических рисуночных тестов для проверки своего здоровья, методов ранней самодиагностики и практик по профилактике и восстановлению здоровья, приводится терапия творчеством, методы творческой релаксации, которые способны многие болезни повернуть вспять.

Хочу обратить ваше внимание на то, что методики самотестирования и самодиагностики по снам, почерку, языку, ногтям, глазам, лицу и т.д., которые приводятся в книге, не являются единственным критерием для постановки диагноза, назначения лечения или показанием для проведения того или иного метода исследования.

Это лишь возможность более внимательно отнестись к себе, своему здоровью, самым ранним симптомам проявления болезни, вовремя начать программу по восстановлению своего здоровья, не дожидаясь, когда изменится функция и строение какого-либо органа и разовьется болезнь. Известный хирург Николай Амосов как-то сказал: *«Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они помогут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но...чтобы жить надежно — полагайтесь на себя».*

Кроме этого, в книге можно найти информацию о том, каких правил оздоровления организма придерживаются в Японии, стране долгожителей. Возможно, вы сможете их взять за основу и для вашей программы здорового образа жизни.

Надеюсь, что эта книга поможет вам, вашим детям и близким никогда не болеть и оставаться всегда здоровыми. Здоровья всем!

Глава 1. Проверяем возраст: сколько лет вам на самом деле?

Тест «Ваш биологический возраст»

Тестирование включает в себя четыре простых, но довольно эффективных теста.

Тест №1. «Аист»

Задание

Для выполнения теста вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой.

Засеките время, закройте глаза и встаньте на одну ногу, при этом вторая должна быть приподнята над полом примерно на десять сантиметров. Руками можно балансировать, но ни в коем случае нельзя опираться на стены или что-либо еще. Когда уже поймете, что не можете больше стоять в таком положении, откройте глаза и посмотрите на секундомер. Сколько времени вам удалось продержаться?

Оцениваем результат

Если вы простояли в таком положении:

- 30 секунд и более, то ваш биологический возраст около 20 лет;
- 20 секунд — 40 лет;
- 15 секунд — 50 лет.
- менее 10 секунд — 60 лет и больше.

Тест №2. «Ущипните себя»

Задание

Для выполнения теста вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой. Засеките время. Затем большим и указательным пальцами сожмите кожу на тыльной стороне кисти. Через пять секунд разожмите пальцы.

Оцениваем результат

Если кожа вернулась в прежнее состояние через:

- 2 секунды — ваш возраст до 30 лет;
- 8 секунд — около 40 лет;
- 10 секунд — около 50 лет;
- 15 секунд — около 60 лет.

Тест №3. «Ловите линейку»

Задание

Для этого теста необходим помощник и обычная школьная линейка длиной 50 см. Пусть ваш партнер возьмет линейку и держит ее вертикально (цифра 0 должна быть обращена к полу). Ваша рука должна находиться на 10 сантиметров ниже конца линейки. Итак, приготовились. Теперь пусть ваш помощник без предупреждения отпустит линейку. Ваша задача — схватить ее большим и указательным пальцами.

Оцениваем результат.

Если вы поймали линейку:

- на отметке 20 см — ваш биологический возраст — 20 лет;

- на отметке 25 см — 30 лет;
- на отметке 35 см — 40 лет;
- на отметке 45 см — за 50 лет.

Тест №4. «Зарядка»

Задание

Встаньте прямо, а затем, слегка согнув ноги в коленях, наклонитесь вперед и попытайтесь коснуться руками пола.

Оцениваем результат

Если вам удалось:

- полностью положить ладони на пол — ваш биологический возраст между 20 и 30 годами.
- коснулись пола кончиками пальцев — около 40 лет.
- достали руками лишь до середины голени — около 50 лет.
- едва дотянулись до своих коленок — за 60 лет.

Подведение итогов

Только что вы прошли связанные между собой четыре теста. Теперь сложите все четыре возраста, которые определил этот тест, а затем разделите полученную цифру на 4. Та цифра, что получилась, и есть ваш биологический возраст. Если получилось так, что вас результат огорчил, ничего страшного, значит, надо активно заняться своим здоровьем. Например, поменяйте свое питание, ложитесь спать не позднее 22 часов, утром занимайтесь зарядкой, а днем больше двигайтесь.

Через две недели вновь пройдите этот тест, и скорее всего вы увидите, что результат стал другим, он должен улучшиться.