

DIAGNOSE

Мини-диагностика состояния

энергия • фокус • баланс • направление

5–7 минут, чтобы честно понять:
что со мной сейчас и что поддержать
в первую очередь.

Татьяна Стенякина · Коучинг для души и дела
Пространство баланса, ясности и внутренней силы

Это не медицинский диагноз. Если вам очень плохо или есть мысли причинить себе вред —
пожалуйста, обратитесь за срочной помощью к специалистам.

Как пройти и посчитать

Как проходить

1. Отвечайте про последние 2–3 недели.
2. В каждом вопросе выберите один вариант:
А / Б / В / Г.
3. Отметьте ответы прямо на листе или
выпишите буквами в заметки.

КАК СЧИТАТЬ

У всех вопросов единая шкала:

- А = 1 балл
- Б = 2 балла
- В = 3 балла
- Г = 4 балла

Вы посчитаете 4 суммы — по каждой зоне отдельно:

- ENERGY (Энергия): вопросы 1–3
- FOCUS (Фокус): вопросы 4–6
- BALANCE (Баланс): вопросы 7–9
- DIRECTION (Направление): вопросы 10–12

Подсказка:

Если сомневаетесь между двумя вариантами — выбирайте тот, что чаще.

ENERGY (вопросы 1–3)

Зона 1: ENERGY — энергия и восстановление

1. Как чаще всего вы просыпаетесь утром?

- А — Просыпаюсь нормально, могу включиться в день.
- Б — Тяжеловато, нужно время “раскачаться”, но ок.
- В — Уже уставший(ая), хочется “ещё чуть-чуть полежать”.
- Г — Очень тяжело вставать, ощущение “нет сил на день”.

3. Что сейчас заметнее всего по телу?

- А — В целом нормально, мелочи бывают, но не мешают.
- Б — Есть сигналы: напряжение/голова/спина, но терпимо.
- В — Регулярно “напоминает”: боли/простуды/усталость.

2. Что происходит с вашей энергией к середине дня?

- А — Энергия стабильная, держусь ровно.
- Б — К 15–17 часам проседаю, но могу восстановиться.
- В — После обеда “сдуваюсь”, работаю на усилии/кофе.
- Г — Почти нет энергии уже к обеду или с утра.

- В — Регулярно “напоминает”: боли/простуды/усталость.
- Г — Часто болею или тело реально мешает жить и работать.

FOCUS (вопросы 4–6)

Зона 2: FOCUS — ясность и концентрация

4. Как сейчас с концентрацией?

- А — Легко держу внимание и довожу задачи до конца.
- Б — Иногда “плыву”, но возвращаюсь в фокус.
- В — Часто туман в голове, сложно собраться.
- Г — Концентрация слабая: даже простое даётся тяжело.

5. Что чаще происходит с решениями и задачами?

- А — Понимаю приоритеты, решения принимаю спокойно.
- Б — Иногда сомневаюсь/тяну, но решаю.
- В — Часто откладываю, сомневаюсь, теряюсь.
- Г — Ощущение хаоса: решения “зависают” постоянно.

6. Сколько сейчас “хвостов” и незавершёнки?

- А — Хвостов мало, в основном довожу начатое.
- Б — Хвосты есть, но я понимаю, как разгрести.
- В — Хвостов много, они давят.
- Г — Хвостов очень много, не вижу системы.

BALANCE (вопросы 7–9)

Зона 3: BALANCE — границы и баланс работа/жизнь

7. Как выглядят границы с работой?

А — Умею выключаться, есть “нерабочие” часы.

Б — Иногда захожу в работу вечером/в выходные.

В — Часто работаю допоздна/на выходных, будто иначе нельзя.

Г — Работа со мной 24/7: в голове, телефоне, режиме.

8. Как вы ведёте себя с близкими после работы?

А — В целом спокойствие и включённость сохраняются.

В — Часто огрызаюсь/срываюсь, потом вина.

Б — Бывает раздражение, но быстро возвращаюсь.

Г — Регулярно “сливаю” на близких, ощущение “не выдерживаю”.

9. Есть ли время на себя без чувства вины?

А — Да, и это нормально для меня.

Б — Иногда получается, но часто “съедают” дела.

В — Почти нет: себе — по остаточному принципу.

Г — Нет совсем, даже мысль об этом вызывает вину/напряжение.

DIRECTION (вопросы 10–12)

Зона 4: DIRECTION — направление и опора

10. Как вы чувствуете “куда я иду”?

- А** — В целом понимаю направление, есть смысл.
- Б** — Понимаю частично: сомнения есть, но не теряюсь.
- В** — Часто ощущение “не туда” / “не понимаю, чего хочу”.
- Г** — Почти нет направления: пустота/апатия/“потерял(а) себя”.

11. Что вы чувствуете про свои цели сейчас?

- А** — Цели мои, я понимаю “зачем”.
- Б** — Цели есть, но внутреннего “да” не всегда хватает.
- В** — Цели звучат как “надо”, многое делаю на силе воли.
- Г** — Не хочу ничего / хочется просто чтобы стало легче.

12. Если бы завтра стало чуть легче — что бы вы вернули первым делом?

- А** — Ясность и порядок в планах.
- Б** — Время на себя/семью без напряжения.
- В** — Энергию и сон (чтобы “ожить”).
- Г** — Опору внутри и понимание “зачем”.

Подсказка: Это вопрос про ваш текущий главный дефицит — тут нет “правильно”.

Ваши суммы по зонам

Переведите ответы в баллы: А=1, Б=2, В=3, Г=4.

ENERGY (вопросы 1+2+3):

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

FOCUS (вопросы 4+5+6):

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

BALANCE (вопросы 7+8+9):

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

DIRECTION (вопросы 10+11+12):

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

Быстрый вывод

- Самая высокая сумма = ваша первая зона поддержки.
- Если 2+ зон в оранжевом/красном — начните с восстановления ресурса, а не с “больших решений”.

Расшифровка суммы (для каждой зоны отдельно)



3–4 балла — Зелёная зона: устойчиво

Вы в норме. Поддерживайте ритм, не разгоняйтесь.



5–7 баллов — Жёлтая зона: перегруз накапливается

Вы держитесь, но сигналы уже есть. Нужна коррекция нагрузки на 7–10 дней.



8–10 баллов — Оранжевая зона: выгорание формируется / рядом

Сила воли становится “слишком дорогой”. Нужна системная перезагрузка и сужение фокуса.



11–12 баллов — Красная зона: критично

Сейчас опасно продолжать “дожимать”. Сначала восстановление и поддержка, потом решения.

Важно (мелко): Если у вас состояние “совсем нет сил жить” или мысли о самоповреждении — пожалуйста, обратитесь за срочной помощью к специалистам/в кризисные службы. Вы не обязаны проходить это в одиночку.

Что делать дальше (мини-план на 24–48 часов)

Ваш первый шаг — маленький и выполнимый. Выберите один вариант по вашей самой высокой зоне.

Если выше всего ENERGY

Шаг на 48 часов:

- 2 вечера подряд лечь спать на 30–60 минут раньше.
- Утром: 5 минут света/прогулки у окна без телефона.

Если выше всего FOCUS

Шаг на 48 часов:

- Выбрать 1 главную задачу на завтра (не 5).
- Убрать 1 лишнее обязательство (перенести/отменить/делегировать).

Если выше всего BALANCE

Шаг на 48 часов:

- Поставить одну границу: например, “после 20:00 без рабочих сообщений”.
- Перед домом: 3 минуты тишины/дыхания, чтобы не “сливать” напряжение на близких.

Если выше всего DIRECTION

Шаг на 48 часов:

- 10 минут письма: “Что для меня сейчас важно по-настоящему?”
- Выбрать 1 ценность/сферу, которую хотите вернуть в жизнь в ближайший месяц.

Мягкая фраза:

Не нужно менять жизнь за день. Важно вернуть опору — и сделать первый шаг.

Если захотите — я помогу расшифровать ваш результат и собрать следующий шаг.
Я Татьяна Стенякина — бизнес-тренер и коуч. 6 лет в топ-менеджменте федеральной компании. Сейчас работаю с теми, кто устал жить в перегрузе и хочет вернуть баланс, ясность и энергию — без давления и “надо”.

- ✔ **Бесплатная диагностическая сессия (40–50 минут, онлайн)**
 - определим вашу стадию и главные “утечки ресурса”
 - соберём план на ближайшие 2 недели
 - вы уйдёте с ясностью и первым шагом

[Записаться на диагностику →](#)
