

تست حیوان درون؛ شناخت غریزه پنهان

۱. تحلیل الگوهای واکنشی

ردیابی نوع واکنش ناخودآگاه خود در شرایط پرفشار و استرسزا (مبارزه، فرار یا انجماد) برای تطبیق دقیق با غریزه حیوانی.

۲. ارزیابی ریتم بیولوژیک

ثبت نوسانات انرژی و تمرکز در ساعات مختلف شبانه روز برای کشف کرونوتایپ طبیعی (گرایش به الگوی جغد شب یا چکاوک صبح).

۳. بررسی الگوی تجدید قوا

تعیین میزان نیاز واقعی به خلوت و انزوا در برابر تمایل به حضور در کارهای گروهی (تشخیص گرایش‌های گرگی در برابر خرس‌گونه).

۴. تطبیق با کهن‌الگوهای یونگ

بررسی ویژگی‌های شخصیتی غالب و تطبیق روان‌شناختی آن با نمادهای حیوانی استاندارد در روانشناسی تحلیلی.

۵. شناسایی محرک‌های غرایز

یادداشت‌برداری دقیق از عواملی که باعث بیداری سریع سیستم دفاعی و خشم می‌شوند جهت ارتقای سطح هوش هیجانی.

۶. طراحی روتین مبتنی بر تایپ

شخصی‌سازی برنامه‌های خواب، تغذیه و زمان‌بندی کار عمیق بر اساس نیازهای طبیعی حیوان درون برای رسیدن به حداکثر بهره‌وری.

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره خودشناسی ویزن | چله معنوی آرامش | دوره هدف و برنامه‌ریزی | دوره فن بیان و شایستگی

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتس‌اپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی