

LÜSCHER-TEST-DIAGNOSIS

אבחון הצבעים של לושר INDIVIDUAL EVALUATION

הערכה אישית

הערכה של מערכת הרגשות

התנהגות פסיכו-מאטית

ויכולות אישיות

מאת: רויטל צדוק יועצת חינוכית וזוגית תואר שני, מאבחנת ומטפלת ב: בעיות רגשיות

0522529857

עבור

שם ומשפחה: נאור מזור

ב: 20.07.14

הערכה של היכולות, המצב הרגשי וההתנהגות

Assessment of the capabilities,
the emotional indication
and the behavior

- א. לציין את היעילות של התכונות האישיות על ידי אחד עד שלוש סימני פלוס (+).
ב. לציין את הדרגה של החומרה שלהם, תחומים שמציגים רמות של לחץ על ידי אחד עד שלוש כוכביות (*).
* - מתח נוכחי.
** - סכנה לקונפליקט מידי.
*** - מתח פנימי גבוה.

נא לפעול כדלקמן:

1. קראו את האבחון בהתעמקות מילה במילה.
2. אם בכתוב מופיעה * או ישנה המלצה רצוי מאוד לשוחח על כך עם יועץ מהימן עליכם.

LÜSCHER-DIAGNOSTIK

Mühlestiegstrasse 29

CH-4125 Riehen/Basel

Tel. +41 61 / 641 06 83

Fax +41 61 / 641 06 22

www.luscher-color.com

המרכז בישראל

רחוב ההגנה 17, פתח תקווה

טל: 03-9130028

נייד: 052-6490791

מצב הרוח הנוכחי

נאור, יש לך תכונה טובה בולטת שיכולה לסייע לך להתקדם ולהגיע למטרותיך בהצלחה יתרה. התכונה הבולטת היא שאתה מחפש את הדרך לייצב ולאזן את חייך ולשמור על סדר וארגון, כלומר אתה מנסה לשמור על דרכי פעולה מסודרים ולהגיע בדרך זו לרגיעה שתאזן את המתחים שבך לידי מצב שבו יהיה לך ולסובבים אותך נוח ונעים. אתה מנצל היטב את כישוריך ואת המוכנות שלך לקשר ומגע ואתה ידידותי, כלים טובים שעוזרים לך תמיד. אבל, יש בך קושי לקבל דברים שונים מדעתך, כי אתה מרגיש בכך כאילו מרחמים עליך או שמאפשרים לך להשתהות במצב נוח ונעים שאין בו ממש.

הצרכים הרגשיים השולטים, רצונות ומטרות "מה שאני צריך ומתכוון לעשות"

נאור, יש לך צורך רב לנוחיות מרגיעה ומְרָפָה וליחסים המתנהלים על מי מנוחות, ללא קונפליקטים, שהיא תכונה טובה מאד. אך המצב בו אתה נמצא, שאתה מרגיש שאינך זוכה בכך מביא למתח רב. המצב מכלה ומתיש את כוחותיך וגורם לך לרוגז רב, כי אתה רוצה להגן על עצמך מפניו, לכן אינך מאפשר לאחרים לפענח את כוונותיך. **אתה עסוק מאד בהסתרת רגשות ומחשבות וגם פעולה זו דורשת ממך מאמץ שמביא אותך להיות במתח**, משום שאתה חושש שמא לא תוכל לזכות בשקט ובביטחון לו אתה זקוק נואשות.

אתה	מחפש	פיצוי
-----	------	-------

מצב פסיכוסומאטי: צורך בשקט כדי להתחדש/להשתפר/להפיח חיים.

המדיניות הפנימית

נאור, אתה נגיש וזמין למגעים וקשרים הנעשים בדרך הולמת וזו תכונה טוב באופייך. אך אתה גם רוצה להיות המחליט ולהמשיך במעקב אחרי החלטותיך, ומעל לכל אתה רוצה שדרישותיך ימולאו, אם לא, אתה מתרחק בפתאומיות ונשאר במתח.

מדיניות זרם הקבלה הפנימית כפי שהיא עובדת ממש

אתה רואה את עצמך כמי שנאלץ לעשות כרגע הסדרים ולהתאים את הדרישות למצב. לכן אתה נמנע מהוצאה מעשית לפועל של דברים. עם זאת, אתה מעוניין להימנע מקונפליקטים ועוגמת נפש.

המוטיבציה של תת ההכרה של ההתנהגות.

"מה שאני רוצה למנוע, מה שאני לא אוהב."

אתה רוצה שיכבדו אותך כאישיות, כי אתה רוצה להוכיח את עצמך ולעמוד בדרישות, אך עקב אכזבותיך בעבר, כשהיו לך ציפיות גבוהות, אתה חש שרגשות אישיים עזים מעיקים עליך, ולכן אתה נותר לעתים קרובות כצופה במערכות יחסים רגשיות ונלחם נגד השפעתן. אתה נכנע לצורך בהנאה ונחת רוח רק אם הנסיבות מאפשרות, זו תכונה טובה אם משתמשים בה בזמן ובצורה הנכונים. לכן, אתה בוחן במבט מעמיק ובביקורתיות, האם העובדות עומדות ברמת הדרישות הגבוהה, והאם היחסים ראויים לאמון, לכן בחינתך בגישה כה חודרת. אתה מרשה לעצמך רגשות ספונטאניים רק אם אפשר לחוות אותם ברכות וזה גורם לך להיות במתח רב המעורר קונפליקטים רבים.

מבחינה פסיכו-פיסולוגית :

נמצא כי קיים אצל נאור מתח הנובע מחוסר היכולת לקיים ביציבות קשרים במצבם הרצוי.

מבחינה פסיכולוגית:

הכורח שלך להפגין עצמיות, אתה נוקט בגישה ביקורתית ותובענית. הדבר יוצר סכסוכים, המביאים לתקופות חילופיות של התקרבות והתרחקות, כך שהמצב האידיאלי, שאליו אתה חותר, מנוע מלהתפתח. על אף הדחף להיענות למאוויך הטבעיים, אתה מרסן את האינסטינקטים במידה ניכרת, מתוך אמונה כי כך אתה מפגין את עליונותך, ומתנשא מעל פני ההמון. **אתה חד עין, ביקורתי וקפדן, וניחן בטעם טוב ובחוש אבחנה.** שילוב של תכונות אלו עם נטייתך לעצמאות רעיונית מאפשר לך לחרוץ דין בעצמך ולהביע את דעותיך בסמכותיות. דברים מקוריים, מחוכמים ושנונים מסבים לך הנאה. אתה חותר להתחבר עם בני אדם בעלי נטיות כשלק, שיוכלו לסייע בידך לגלות את שכלתנותך. אתה משתוקק לזכות בהערצה ובהערכה של הזולת.

בקצרה - מודגש חוש אבחנה אינטלקטואלי או אסתטי.

סקירה כללית:

נאור אתה חי בתחושה שקשה לך להשיג את היעדים הניצבים בפניך בתנאים הנוכחיים ועם זאת, קשה לך לשאת את חוסר הביטחון והדאגות המעיקות עליך. אתה חש שעליך להתגבר על מצב הזה כשהליך של מעבר, וששינוי התנאים הוא הכרחי. אתה רואה שאסור לך לתת לתחושת החולשה להביס אותך, ושעליך להתגבר על המצב הזה ולהתייחס אליו כשלב מעבר עד שהאופטימיות תגבר עליו. לפיכך, מפעם בך צורך עז למצוא פתרון שיספק שוויון זכויות ושחרור מדאגות ומכשולים מתוך מחשבה שבכך אתה מבטיח לעצמך אפשרויות רבות יותר ותנאים טובים יותר להצלחה. מסיבה זו אתה חותר להגשים את המטרות באמצעות גישה חיובית ויוזמה אישית, אך מצב זה מביא אותך לידי לחץ רב הגורם לקונפליקטים רבים.

אתה רוצה שיתחשבו בך, אחרת אתה נפגע מהר, ואז אתה מאבד את המיידיות הספונטאנית הלבבית. **לכן אתה חש כי המצב מתיש ומערער את עצביך והלחצים יוצרים מתח פנימי רב. מסיבה זו אתה עושה רושם של אדם מאופק ועקשן ולעתים קרובות מגנה ודי קשה עורף.**

ומצב זה הופך אותך להיות ברוך. אתה מסוגל להתלהב ויש לך חוש מפותח לתחושות אסתטיות. יחד עם זאת אתה מצפה מהסובבים אותך להצטרף להתלהבות שלך ולהפגין כלפיך אהדה כדי שהרגשות העדינים וההרמוניה המושלמת יהיו אפשריים. ולא, אינך מעז לבטא בצורה ספונטאנית את תחושת האמפטיה וההתלהבות.

למעשה היית רוצה להגן על עצמך מפני העולם שבחוץ ולמצוא בכך ישוב-דעת פנימי. אתה יודע שהמצב המאכזב לא צריך להימשך זמן רב, ושיש לעשות משהו כדי להתגבר עליו. לפיכך אתה מנסה למצוא הבהרות והסברים לנסיבות.

אתה מעוניין לקדם את ההחלטות הדרושות, או לפחות לעשות משהו לשינוי המצב ובכך להפוך אותו לנסבל יותר. מצב זה מביא אותך לידי מתח רב היוצר קונפליקטים רבים, כי אתה מתבונן בהתנהגות של אחרים בעין בוחנת ומתוך ריחוק פנימי.

המלצות:

כאשר אתה מתגונן מפני מצבי קונפליקט, אתה רוצה להגן על עצמך, אלא שהגנה זו פועלת רק עד שאתה מצליח לברר, מהם התנאים המדויקים, מה עלול להיות התסריט במקרה הגרוע ביותר, ומהם האמצעים שיש לנקוט נגד מצב כזה. חשוב מאד שלאחר מכן תפעל מיד ובהחלטיות על פי הקביעה החשובה להצלחת הנושא ושתעמוד בלוח הזמנים שעליו הוחלט מראש.

אם אתה שרוי במצב רוח דכאוני, חשוב מאוד, במצבך, שלא תישאר שם. אל תהרהר בשאלה, האם ידך על התחונה, ואל תאפשר לשום צורה של רחמים עצמיים להשתלט עליך. יתר על כן, אסור לך להתפשר, רק כדי לשמור על שקט תעשייתי. חשוב לך להישאר פעיל ללא תנאי, וחשוב שתעצב את המצב והתנאים ביוזמתך ובדיוק כפי שאתה רוצה שהם יהיו.

אתה עושה מאמץ לממש את עצמך כאינדיבידואל, כאישיות וזה טוב מאד, אך בעשותך כן, עליך ליצור איזון בין הביצועים האישיים לבין התרווחות מבחינה גופנית שנעשית מבלי משים ולא בזמן המתאים.

חשוב שנאור לא יישאר במסגרת בה הוא חיי כרגע, היא פשוט הורסת את יכולותיו וכישוריו, ולא מאפשרת לו התפתחות תקינה.
נאור מאוד קשור לאבא וזקוק לו קרוב אליו.

המלצות להצלחת הטיפול:

-פעולה גופנית כמו שחייה.

-תרפיה במוזיקה.

-תרפיה באומנות.

-הרפיה ודמיון מודרך.

-פסיכודרמה.

רצוי טיפול למשך שנה לפחות כדי שהטיפול יועיל ויגיע לשחרור כל המתחים שבהם נאור שרוי כרגע.

לכל מיידע נוסף טל: 0522529857
רויטל צדוק, יועצת חינוכית, וזוגית
מאבחת ומטפלת בבעיות רגשיות

8-Colors 1.

	0	3		-2	
	1	0	4	7	2
	4	3			

5	6	3
-5	-0	

8-Colors 2.

Forms

No. of color

4 Basic colors

--	--	--	--

Blue

--	--	--	--

Belonging

Green

--	--	--	--

Self Regulation

Red

--	--	--	--

Activity

Yellow

--	--	--	--

Expectation