



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ОТЧЁТ

Карта Светимости

по результатам диагностики

РЕСПОНДЕНТ

Анна

**ДАТА
ПРОХОЖДЕНИЯ**

22 июня 2026

ФОРМАТ

Онлайн-тест,
42 вопроса,
5 измерительных
блоков

**ОТЧЁТ
ПОДГОТОВИЛ**

Евгений Руденко,
автор Карты
Светимости

I О диагностике

Карта Светимости измеряет **распределение внимания и энергии по семи уровням сознания**: Тело (1) · Эмоции (2) · Воля (3) · Сердце (4) · Выражение (5) · Видение (6) · Постигание (7). Тест показывает **не способности, а карту текущего этапа**: какой уровень в активной работе, какой открывается следующим, какой просит поддержки. Любая конфигурация — рабочая точка пути, а не оценка.

Этот отчёт подготовлен на основе ваших ответов. Его цель — подсказать вам направление развития, а не вынести оценку. Тест отражает то, как вы видели себя в момент прохождения, и может не охватывать всю картину целиком: живой человек шире любой схемы. Возьмите отсюда то, что откликается, а остальное оставьте.

2 Достоверность результатов

СОГЛАСОВАННОСТЬ

Высокая

ИНДЕКС СОЦИАЛЬНОЙ ЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ ОТВЕТОВ

Высокий · 4/5

ВАЛИДНОСТЬ

Подтверждена

Согласованность ответов в норме; индекс социальной желательности ответов — высокий (4 из 5). У человека с такой профессиональной зрелостью и подробными, честными ответами это не идеализация, а привычка держать форму — называть безопасное там, где могло бы прозвучать своё. Результатам можно доверять.

3 Сводный профиль

● 4 · Сердце		8	ВЕДУЩИЙ
● 3 · Воля		7	СИЛЬНЫЙ
● 1 · Тело		6	СИЛЬНЫЙ
● 7 · Постигание		4	СРЕДНИЙ
● 2 · Эмоции		3	ФОНОВЫЙ
● 6 · Видение		3	ФОНОВЫЙ
● 5 · Выражение		2	ФОНОВЫЙ

СВЕТИМОСТЬ: НОРМАЛЬНАЯ



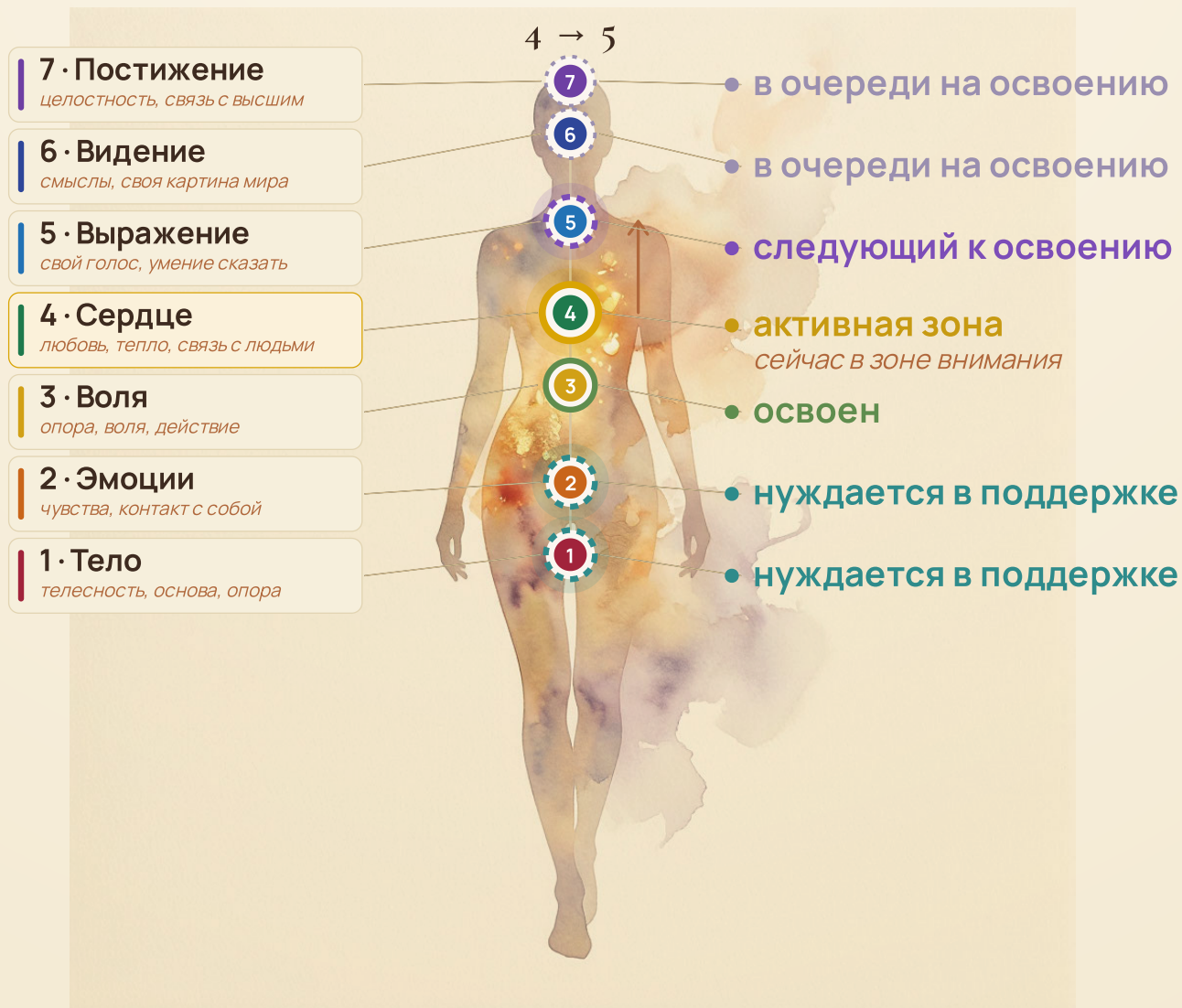
Ваша светимость — в нормальном, рабочем диапазоне. Энергии достаточно, чтобы каждый день держать клиентов, дом, двоих детей. Это не свечение через край, но и не истощение — устойчивый огонь, который годами горит ровно. Вопрос не в том, чтобы добыть больше энергии, а в том, чтобы перестать раздавать её туда, где она не возвращается.

Самооценка освоенности. Освоенными вы считаете Тело, Волю и Сердце — и это точное самоощущение зрелого практика: вы умеете доводить дело до конца, держите режим под нагрузкой и щедро отдаёте тепло. Любопытно, что Выражение — то, что объективно ждёт своего часа, — в этот список не попало даже как вопрос. Двенадцать лет вы помогаете другим находить голос; собственный пока остаётся за скобками — и именно туда указывает карта.

КАРТА СЕМИ УРОВНЕЙ

персональный профиль · Анна

ВАШ ПУТЬ



○ освоен

○ активная зона

○ следующий к освоению

○ нуждается в поддержке

○ в очереди на освоение

4 Интерпретация профиля

● 4.1 · Где вы сейчас

Ваш ведущий уровень — **Сердце**. Это центр, из которого вы живёте и работаете: способность чувствовать другого, откликаться на чужую боль раньше, чем человек успел её назвать, держать тепло там, где другие держат дистанцию. К вам идут именно за этим — за принятием, за тем, чтобы рядом стало можно дышать. Очередь на полтора месяца — это не маркетинг, это люди, которые телом чувствуют: здесь их примут.

Вы первой в комнате замечаете, кому плохо. Просыпаясь, вы ещё лежите в тишине спящего дома — и уже мысленно у первого клиента; этот ранний час, единственный по-настоящему ваш, уходит на чужое прежде, чем вы успели побыть с собой. Муж шутит, что вы консультируете во сне, — и в этой шутке точный портрет: сердце включено всегда, даже когда тело отдыхает.

Рядом с Сердцем у вас крепкая **Воля** и надёжное **Тело** — вы не из тех, кто чувствует, но не действует. Вы доводите, держите, выносите нагрузку двоих детей и мужа, у которого свой бизнес под давлением. Когда становится трудно, вы переходите в профессиональную позицию: смотрите на ситуацию как на материал, ищете процесс, находите смысл. С клиентами это работает блестяще. С собой — заметно хуже: там вы чаще просто терпите и ждёте, когда пройдёт. Это и есть обратная сторона ведущего Сердца — оно открыто всем, кроме своей хозяйки.

Коротко о вашей точке сейчас:

4 Интерпретация профиля

— продолжение

● 4.2 · Куда идти

Следующий уровень для вас — **Выражение**. Не потому что вы не умеете говорить — вы говорите профессионально и точно весь рабочий день. А потому что между тем, что вы *видите*, и тем, что вы *произносите*, стоит фильтр: наружу идёт безопасное, а своё — настоящее, прямое, иногда неудобное — остаётся при вас. Самое важное для вас сейчас, по вашим же словам, — наконец сказать вслух то, что вы реально видите: клиентам, мужу, себе. Карта подтверждает: это и есть ваша точка роста.

Выражение — это не про громкость. Это про право, чтобы ваш голос имел вес: называть цену, ставить границу, предъявлять своё видение, не смягчая его до неузнаваемости. Когда этот канал откроется, ваше сердце перестанет вытекать впустую — у тепла появится русло и берега.

4 Интерпретация профиля

— продолжение

Три конкретных движения отсюда:

Обратите внимание: вы двенадцать лет помогаете другим находить голос. Метод у вас в руках. Осталось развернуть его на себя — и то, что вы умеете делать для клиентов, начнёт работать и для вас.

4 Интерпретация профиля

— продолжение

● 4.3 · Сильные стороны, которых вы в себе не замечаете

Вы привыкли видеть в своём сердце источник проблем — спасательство, размытые границы, неподнятую ставку. Но сначала о том, что это сердце на самом деле собой представляет. Живой, безусловный отклик на другого человека — большая редкость в закрытом, осторожном мире. То, что для вас норма, для большинства недостижимо: люди годами учатся хотя бы наполовину тому, что у вас есть от природы. Это не недостаток, который нужно лечить, — это ваш главный дар, который пока работает без вентилля.

Дальше — ваша зрелость в трудном. Вы рассказываете, что в тяжёлый момент переходите в профессиональную позицию: смотрите как на материал, ищете процесс, находите смысл. Вы говорите об этом почти виновато — мол, с собой работает хуже. Но вдумайтесь: у вас есть выстроенный внутренний инструмент удержания себя в шторме. Это не пассивное терпение — это способность не утонуть и продолжить видеть. Многие об этом могут только мечтать.

И третье — целостность вашего профиля. У вас крепкое Тело, надёжная Воля, открытое Сердце; нет провала, который пришлось бы латать снизу прежде, чем идти дальше. Опора уже есть. А значит, рост для вас — это не починка, а надстройка: вам не нужно начинать с нуля, нужно лишь открыть один заперший канал.

Вы знаете, что для вас по-настоящему важно — сказать вслух то, что видите, и быть услышанной. Эта ясность в главном — сама по себе достижение: множество людей не могут назвать, чего хотят. Вы — можете. Вы устойчивее, цельнее и сильнее, чем привыкли о себе думать. Идти дальше вы будете не из дефицита — из силы, которой у вас в избытке.

4 Интерпретация профиля

— продолжение

● 4.4 · Ключевая точка

Самое тихое место вашей карты — **Выражение**. И именно отсюда растёт главная трудность. Сердце открыто настежь и отдаёт без меры; голос, который мог бы поставить границу — «вот моя цена», «вот что я на самом деле вижу», — звучит еле слышно. Поэтому тепло течёт наружу, а клапана нет: скидка плачущей клиентке, три месяца бесплатной поддержки подруге в горе. Вы сами понимаете, что так неправильно, — и не можете остановиться. Это не слабость воли; это запертый канал, через который должно проходить ваше «нет» и ваше «ВОТ СТОЛЬКО Я СТОЮ».

Ваш страх — что вы недостаточно дадите тому, кому сейчас плохо. На первый взгляд он про клиентов. Но если присмотреться, он растёт не оттуда: за ним стоит тихое сомнение, что вы имеете право занимать место, называть цену, предъявлять себя. Пока этот вопрос не решён, любая граница ощущается как «я бросаю человека». А на самом деле граница — это и есть то, что позволяет вам давать долго и не выгорая.

То, что вы изменили бы прямо сейчас, говорит само за себя: достать курс из ноутбука, поднять ставку, перестать ждать готовности, которая не приходит. Все три желания — про одно: про право голоса. Вы хотите не отдохнуть и не «полюбить себя» абстрактно — вы хотите, чтобы ваше слово наконец прозвучало и было весомым.

Именно поэтому ваш следующий шаг — Выражение — ведёт прямо туда, куда вы и без карты стремитесь. Когда голос окрепнет, страх «недодать» отступит сам: у вас появятся границы, а значит — силы давать столько и так долго, сколько вы захотите. Не меньше тепла. Больше — но с руслом.

5 Вероятные трудности и барьеры

Тест показывает зону; точное подтверждение барьеров даёт углублённая диагностика — поэтому ниже «скорее всего» и «возможно».

5.1 · Что вы, скорее всего, испытываете сейчас

Трудности с тем, чтобы: в полной мере раскрыть **Выражение (5)** — уровень, который вам важно осваивать сейчас.

Недостаток: Ниже — вероятные точки зажима. Тест показывает зону; точное подтверждение барьеров даёт углублённая диагностика — поэтому формулировки мягкие, «скорее всего» и «возможно».

5.2 · Барьеры, которые вам, возможно, мешают

КОД	БАРЬЕР · ОПИСАНИЕ
-----	-------------------

5.4	О важном чаще молчитсся, чем говорится — наружу идёт безопасное ПРОЯВЛЕНИЕ [О] <i>Важное остаётся внутри. Не потому что скрывает — а потому что говорить об этом тяжело, или кажется что не поймут, или момент никогда не подходящий. Молчание о важном накапливается — и начинает давить изнутри.</i>
5.3	Своё мнение и своё видение пока трудно облечь в прямые, неотменённые слова ПРОЯВЛЕНИЕ [О] <i>Мнение есть — но сформулировать его сложно. Либо получается слишком длинно и запутанно, либо теряется суть. Ясность выражения — это навык, и он приходит через практику: сначала писать, потом говорить, сначала с собой, потом с другими.</i>

5 Вероятные трудности и барьеры

— продолжение

КОД**БАРЬЕР · ОПИСАНИЕ****4.8**

Сердце открыто всем настежь, без бережных границ — тепло течёт без обратного клапана

ПРОЯВЛЕНИЕ [Ф]

Принимает всех, чувствует всех, впускает всё. Это дар — и это тоже уязвимость. Без границ тяжело: чужая боль накапливается, чужие истории живут внутри, собственное пространство сужается. Граница — не стена, а то, что позволяет оставаться собой, любя другого.

5.3 · О природе этих узлов

Два первых барьера — про Выражение: канал, который ещё не раскрыт. Третий — про ваше ведущее Сердце, ставшее на этом участке потолком: его открытость без границ и есть то место, где зрелый уровень требует следующего шага.

5.4 · Важно помнить

Барьер — не черта характера, а точка зажима энергии, снимаемая направленной работой (раздел 7). Ни один из этих узлов не про вас как про человека — все они про распределение энергии, которое можно мягко перенастроить.

6 Рекомендации

Р-1 Назовите цену вслух следующему новому клиенту.

Очередь на полтора месяца — это уже подтверждённое рынком «да». Поднять ставку для следующего нового обращения — самый прямой и безопасный акт Выражения, доступный прямо сейчас. Это не про деньги, а про то, чтобы ваш голос обрёл вес.

Р-2 Поставьте курсу реальную дату, а не условие готовности.

Программа ждёт три года «готовности», которая не наступит сама собой. Замените внутреннее «когда буду готова» на внешнее «такого-то числа объявляю». Готовность приходит вслед за сказанным словом, а не до него.

Р-3 Введите для тепла берега, а не только русло.

Вы умеете давать — теперь нужно научиться договариваться об условиях, на которых даёте. Бесплатная и льготная помощь — ваш выбор, но осознанный и ограниченный, а не автоматический отклик на чужую боль. Граница не отменяет любовь — она позволяет любить долго.

6 Рекомендации

— продолжение

Работа с уровнем, который открывается следующим — **Выражение (5)**

Этот уровень — ваша зона роста, и с ним полезно работать прицельно. Вот что важно о нём знать.

Внутренний кодекс уровня: ««Я говорю о том, что люблю и что получил по праву»» — эта формула отражает суть этапа.

Чем питается уровень Выражение: регулярная практика выражения (письмо, дневник, малые выступления), глубокие источники, тишина и качественное слушание, пение, среда единомышленников. Понемногу вводите это в жизнь — именно такие действия открывают уровень мягко и естественно.

Как выглядит зрелость уровня: вы говорите — и вас слушают, потому что в словах есть сила, истина и любовь; и вы молчите тогда, когда нечего сказать, а не из страха занять место. Это ориентир, а не норматив — двигайтесь в эту сторону в своём ритме.

Важно про направление. Этот уровень — то, что вам важно осваивать сейчас. Формула «Я говорю о том, что люблю и что получил по праву» отражает суть вашего этапа: у вас уже есть и любовь (Сердце), и заслуженное по праву мастерство (Воля, двенадцать лет) — осталось дать этому голос. Понемногу вводите практику выражения в жизнь; это ориентир, а не норматив.

7 Как Школа Светимости может помочь

Все рекомендации выше выполняются самостоятельно — отчёт для этого самодостаточен. Ниже — практики Школы, подобранные точно под вашу карту.

7.1 · Практики под вашу карту

ПОДДЕРЖАНИЕ АКТИВНОЙ ЗОНЫ — СЕРДЦЕ (4)

- Созерцание реальности («фары дальнего Света»)
- Светимость сердца, сердечные объятия
- Влюбитесь в себя (поточность через тело)
- Архангел Михаил
- Разговор с облаками

ВЫХОД НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ — ВЫРАЖЕНИЕ (5)

- Рисование своего будущего
- Внутренний океан. Сила внутри вас
- Зелёная дверь в Агарту

8 Резюме

СВЕТИМОСТЬ	Нормальная
ДОСТОВЕРНОСТЬ ОТВЕТОВ	В норме
АКТИВНАЯ ЗОНА	Сердце (4)
НЕОБХОДИМО ОСВАИВАТЬ СЕЙЧАС	Выражение (5)

Анна, у вас есть всё, кроме одного — разрешения себе звучать. Открытое сердце, двенадцать лет мастерства, очередь клиентов и ясное понимание того, что важно: сказать вслух то, что вы видите. Курс в ноутбуке и ставка из 2023-го ждут не готовности, а вашего голоса — и он уже есть, просто пока обращён только на других. Разверните его на себя. Тепла у вас в избытке; теперь дайте ему берега — и оно понесёт вас, а не утечёт сквозь пальцы.



С уважением,

Евгений Руденко

автор Карты Светимости · Школа Светимости

МИР ВЫСОКИХ ЧАСТОТ · УСКОРЕНИЕ ПЕРЕХОДА