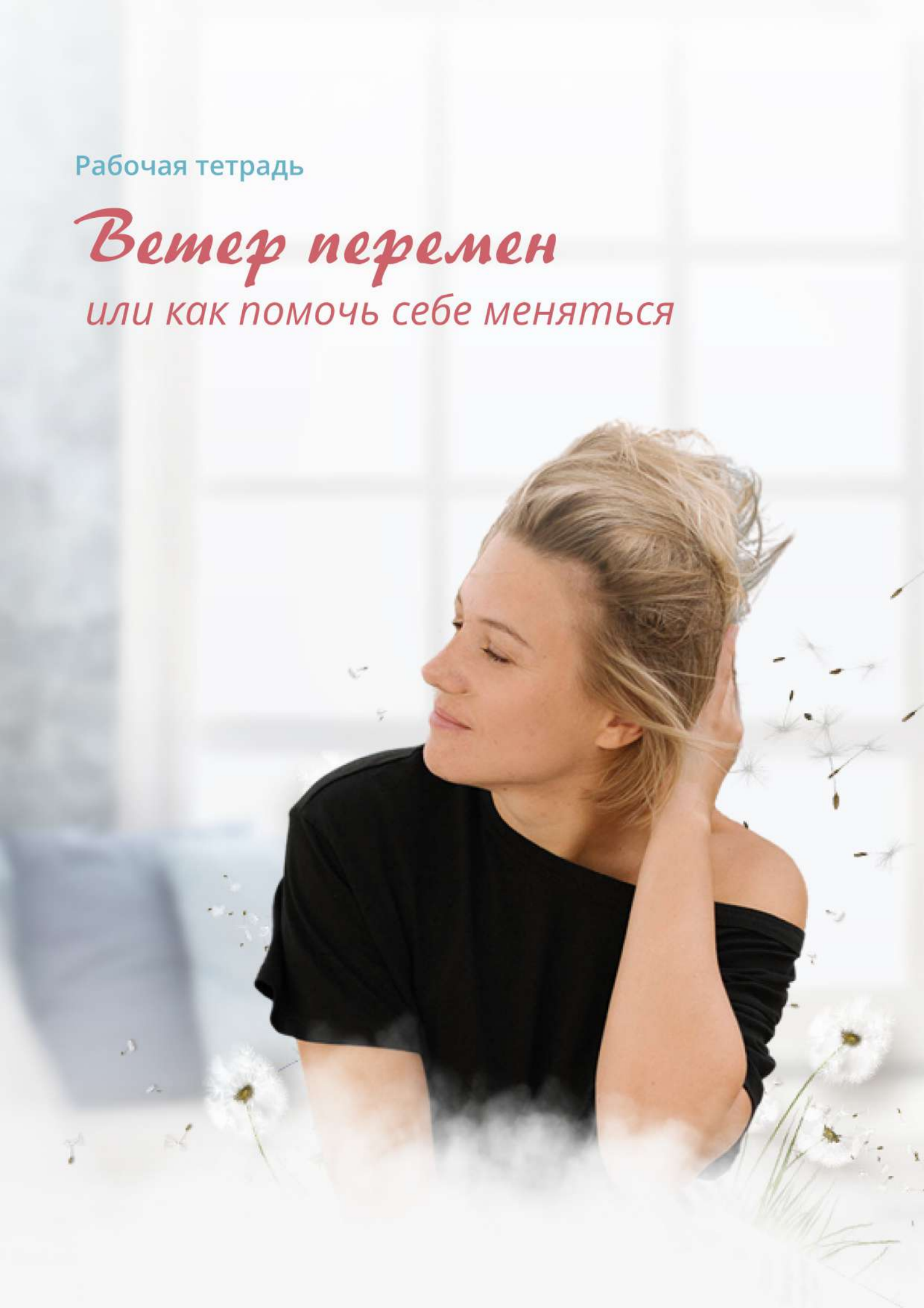


Рабочая тетрадь

Ветер перемен

или как помочь себе меняться



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Ветер перемен

или как помочь себе меняться

Программа 3-х дней:

16.09 в 18.00 по МСК

«Как обхитрить свой мозг, который не дает вам меняться»

17.09 в 18.00 по МСК

«Как определить, что именно требует изменений»

18.09 в 12.00 по МСК

«Как легко решаться на изменения и внедрять их в жизнь»



1

КАК ОБХИТРИТЬ СВОЙ МОЗГ, КОТОРЫЙ НЕ ДАЁТ ВАМ МЕНЯТЬСЯ

1

Три главные проблемы, связанные с изменениями.

Отметьте, если тоже это ощущаете

1. _____ ☐ ☐
2. _____ ☐ ☐
3. _____ ☐ ☐

2

Выберите и запишите изменение, на которое вы не можете решиться

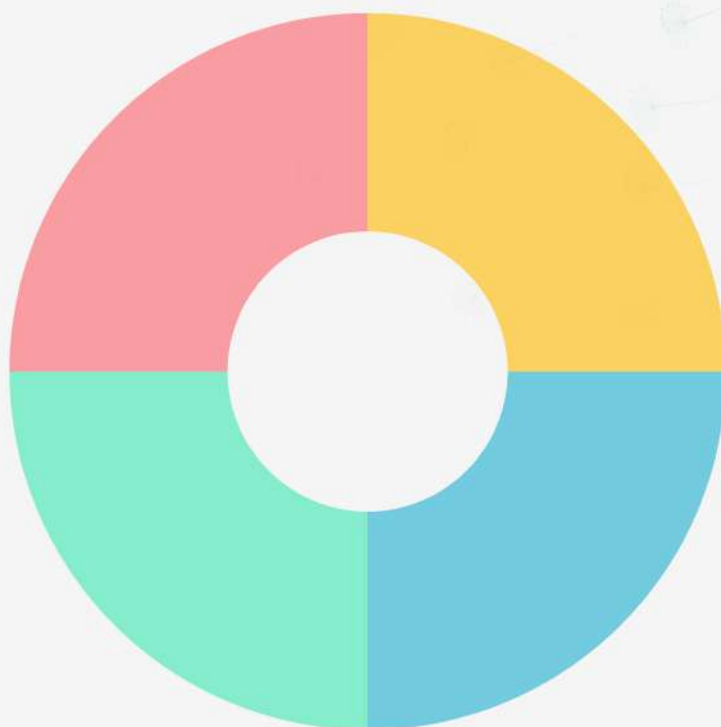
3

3 типа изменений:

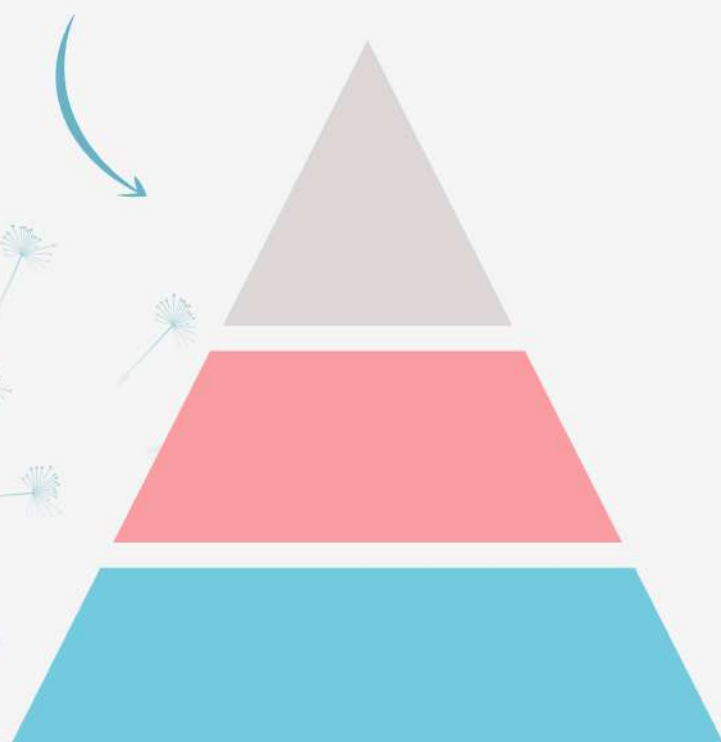
Отметьте, если тоже с такими сталкивались

1. _____ ☐ ☐
2. _____ ☐ ☐
3. _____ ☐ ☐

4 Замкнутый круг, когда мы топчемся на пороге изменений



5 Здоровая самооценка – это



6

Следствие жизни по замкнутому кругу:
Отметьте, если тоже это ощущаете

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

7

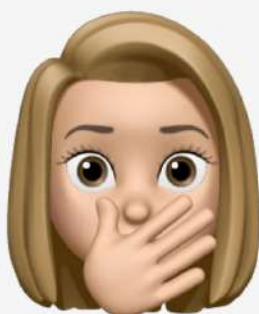
Главное заблуждение



Взгляд со стороны психофизиологии

9 Как обхитрить мозг

Как обхитрить мозг



КАК МЕТОДОМ «ШАГ В СТОРОНУ» ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ИМЕННО ТРЕБУЕТ ИЗМЕНЕНИЙ

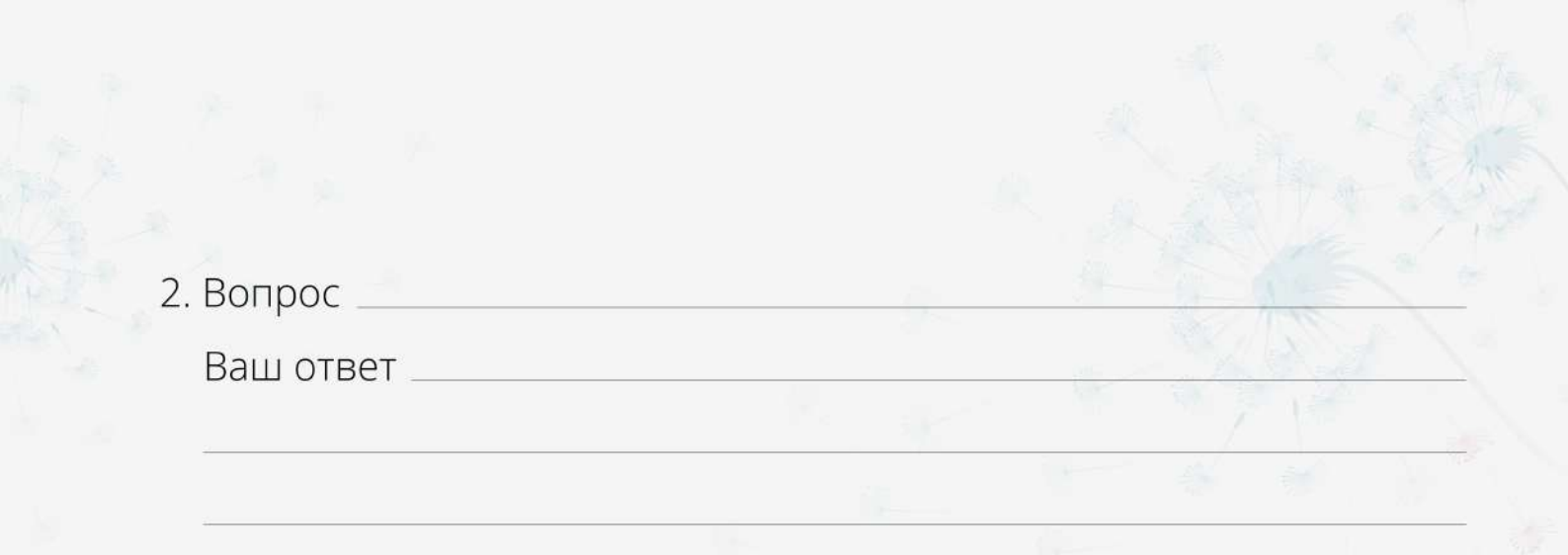
- 1 На что ориентируются люди, принимая решение
Отметьте, если тоже ориентируетесь на это

- | | | | |
|----|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. | _____ | ☐ | ☐ |
| 2. | _____ | ☐ | ☐ |
| 3. | _____ | ☐ | ☐ |
| 4. | _____ | ☐ | ☐ |
| 5. | _____ | ☐ | ☐ |
| 6. | <i>Ваш вариант</i> _____ | ☐ | ☐ |

- 2 Практика «Актуализируем ваши изменения»

1. Вопрос _____

Ваш ответ _____



2. Вопрос _____

Ваш ответ _____

3. Вопрос _____

Ваш ответ _____

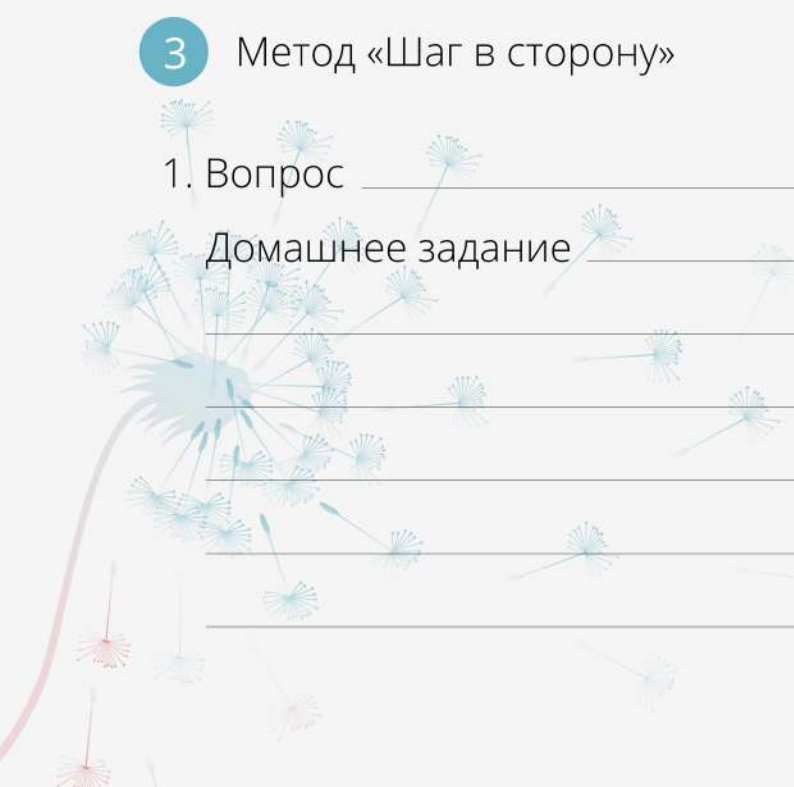
4. Вопрос _____

Ваш ответ _____

3 Метод «Шаг в сторону»

1. Вопрос _____

Домашнее задание _____





2. Вопрос _____

Домашнее задание _____

3. Вопрос _____

Домашнее задание _____

4. Вопрос _____

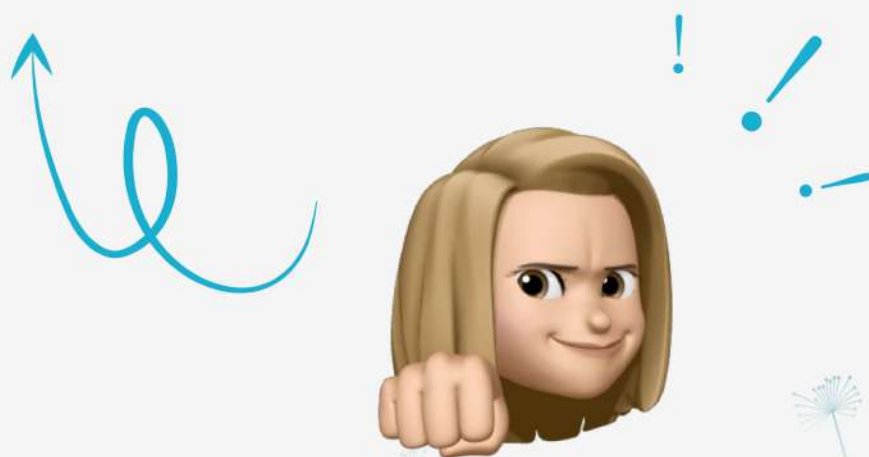
Домашнее задание _____

5. Вопрос _____

Домашнее задание _____

4 6 признаков того, что пора действовать:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

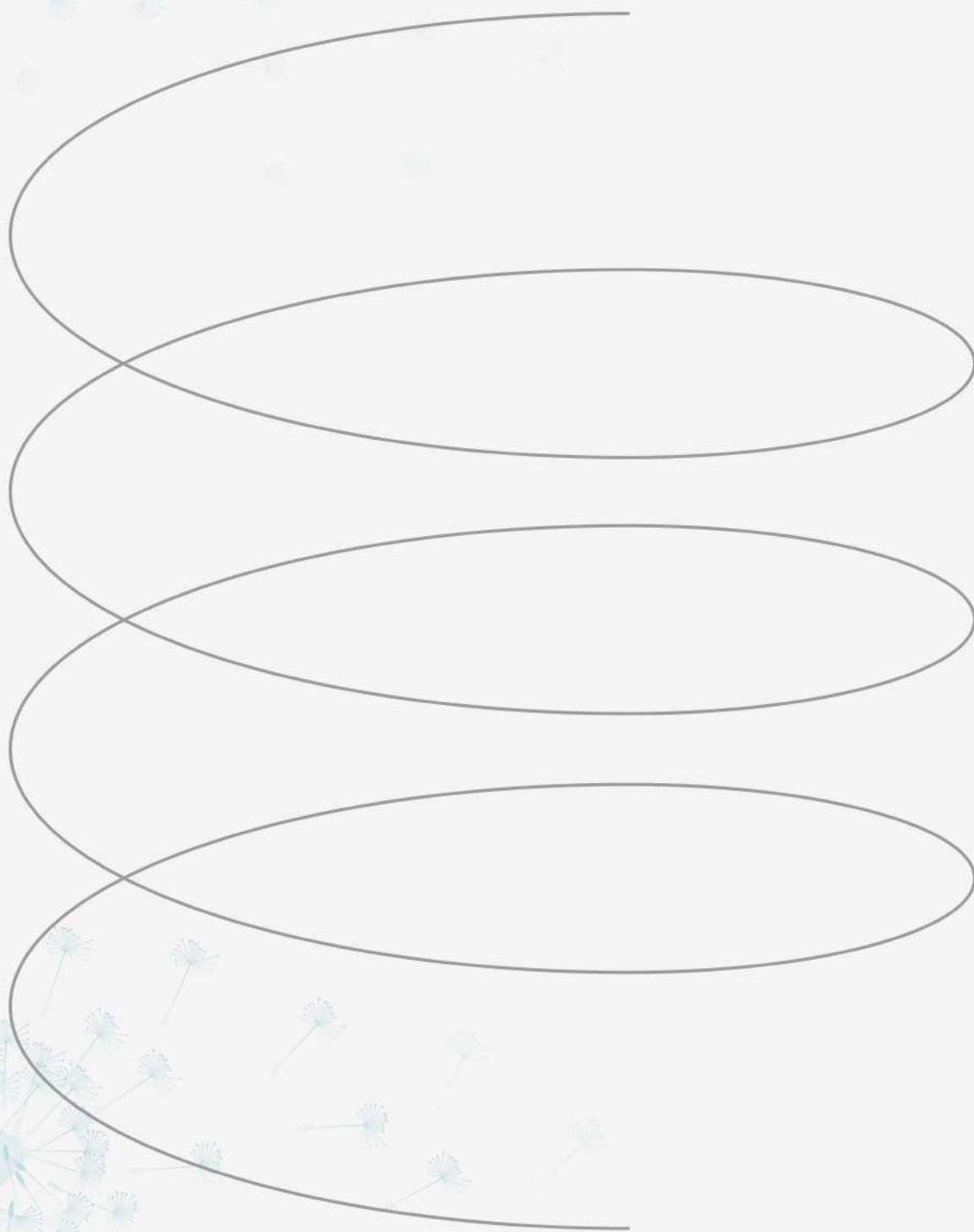


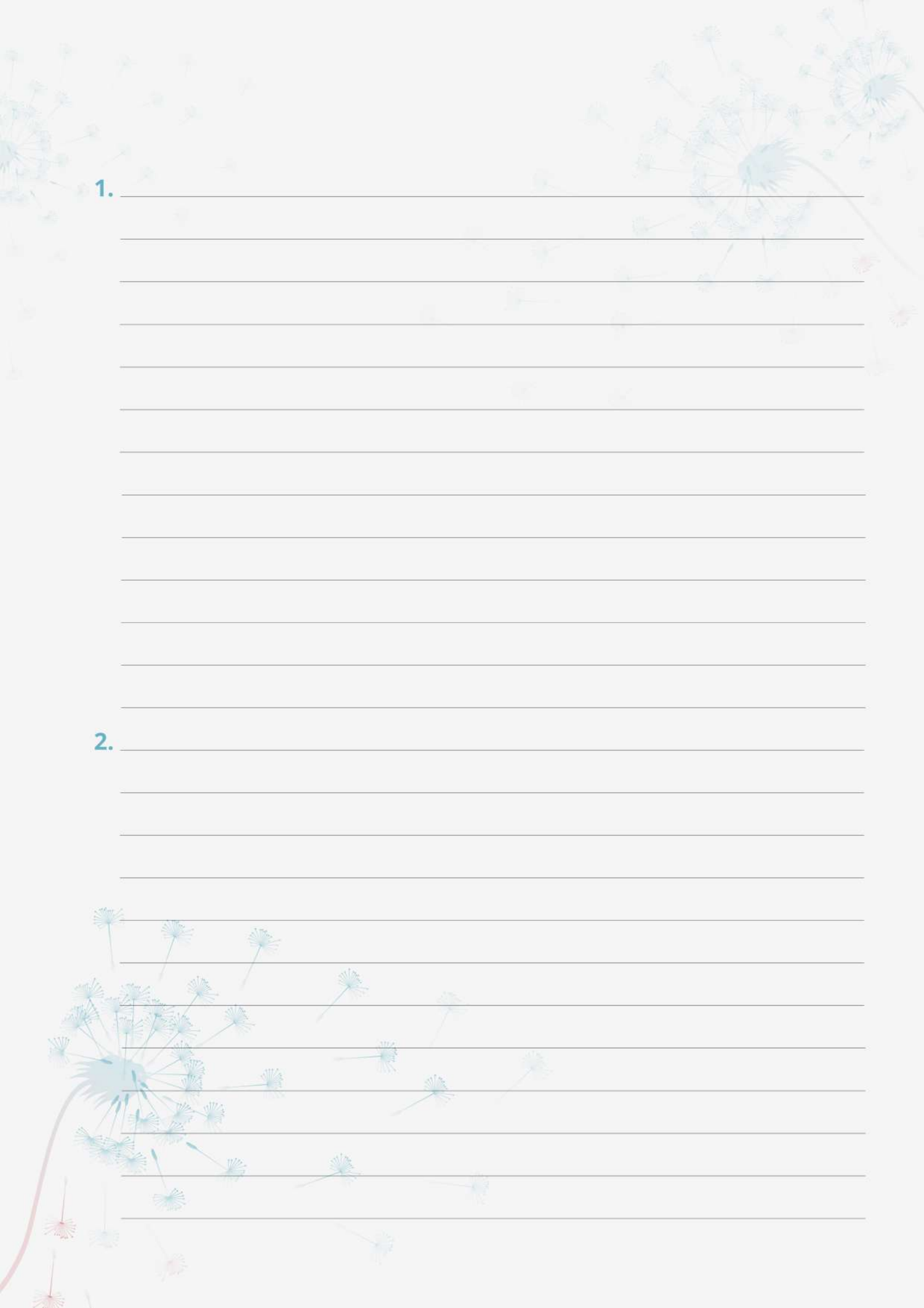
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КРУГОВУЮ СХЕМУ ВНЕДРЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ, ЧТОБЫ ЛЕГКО РЕАЛИЗОВАТЬ ИХ В ЖИЗНИ

1 Я – Автор или объект

2

Круговая схема и ее этапы



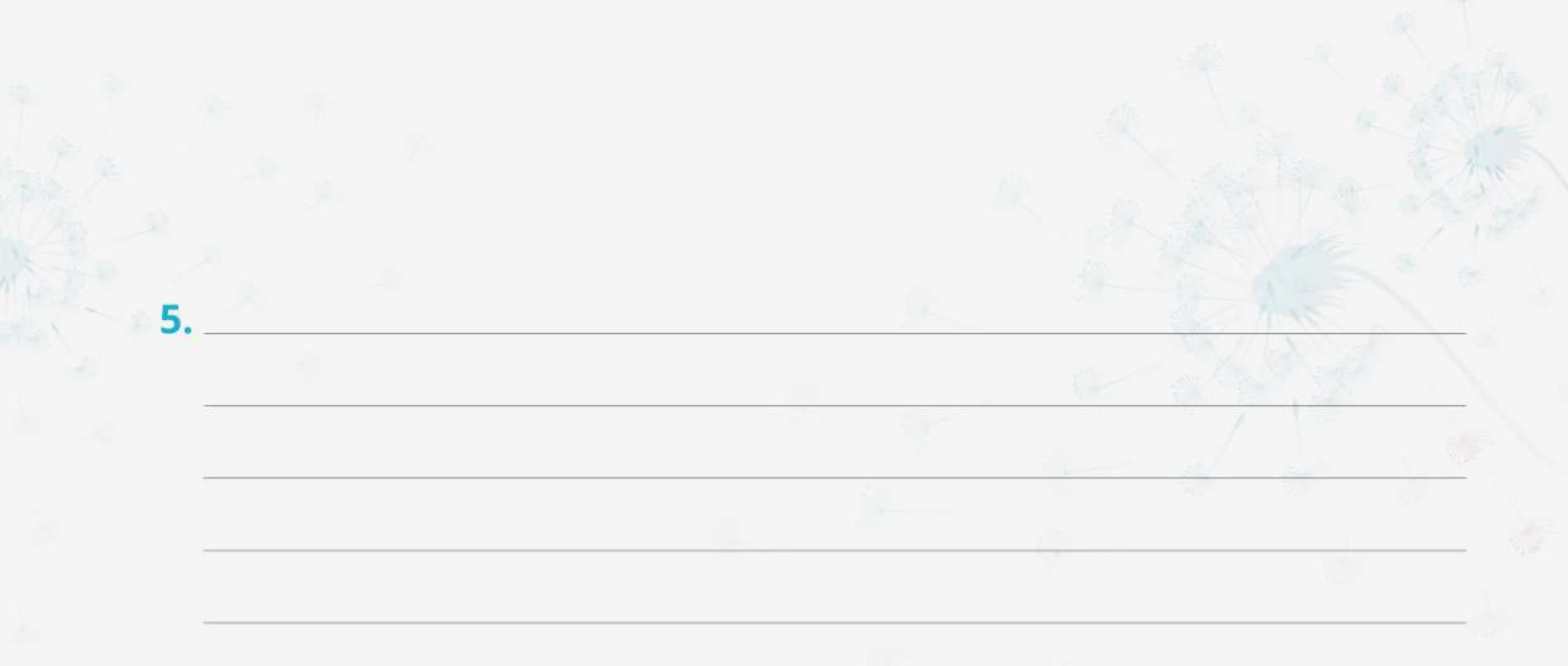


1.

2.



4.

Dandelion seed heads are illustrated in the top-left and top-right corners of the page. They are light blue and white, with many small seeds floating away from them.

5.

6.

A large dandelion seed head is illustrated in the bottom-left corner. It is light blue and white, with many small seeds floating away from it. A red stem is visible at the bottom left.



7.

3

Плохая новость

4

3 главные задачи всех этапов внедрения изменений

5

На сколько вам страшно-интересно идти в изменения?

Отметьте уровень на шкале

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

