

Перед тренингом

За неделю до тренинга просмотрите материалы данного пособия.

* Распечатайте
* Ответьте на вопросы
* Сформулируйте свои запросы как можно точнее
* Прочитав материалы попытайтесь понять их суть, даже если они вам пока не знакомы
* Запишите вопросы, и продолжайте записывать вопросы по мере их появления в течении этой недели и во время тренинга
* Ведите ежедневные записи (см ниже) на протяжении этой недели, желательно носить распечатанные материалы с собой и вести записи прямо в них
* Выполняйте задания со страницы

Ответьте пожалуйста на следующие вопросы

Ваш запрос

Ваши ожидания, надежды, ориентиры, намерения, мечты и ЦЕЛИ

Перечислите ВСЁ, и то что приходит в голову и то что покажется логичным и то, что вызывает сомнения (сомнения и противоречия допишите на странице баръеров) доповняйте, пишите больше.

Не обязательно сформулировать сразу же, но важно начать заполнять страницу без отлагательно, возвращаться к ней позже, пересматривать и дополнять.

Оставьте место в нижней части страницы для того, чтобы позже, переосмыслив, Вы смогли выкристализовать и сформулировать свои цели и задачи, оставив вернюю и обратную сторону листа для мозгового штурма.

**Честные итоги предыдущего года:**

**Положительные**

Какие практичные выводы имеет смысл сделать исходя из этого?

Как обернуть этот опыт в пользу, что предпринять?

**Отрицательные**

Какие практичные выводы имеет смысл сделать исходя из этого?

Как обернуть этот опыт в пользу, что предпринять?

**Опыт более ранних новогодних итогов, пересмотров, планов, праздничных чудесных событий**

**Положительный**

Какие практичные выводы имеет смысл сделать исходя из этого?

Как обернуть этот опыт в пользу, что предпринять?

**Отрицательный**

Какие практичные выводы имеет смысл сделать исходя из этого?

Как обернуть этот опыт в пользу, что предпринять?

**Отложенные ранее планы, мечты, приключения, увлекательные и полезные**

**Отвечайте искренне, вдумчиво, скорее опираясь на чувства чем на разум.**

Прикоснувшись ладонью к области сердца легче чувствовать свои потребности и ценности, переключившись из состояния «думать» в состояние «чувствовать»

Избегайте расхожих клише и избегающих ответов ниочём, обобщений и мнений логичных но не эмоциональных.

Ваши глубинные ценности и то, что, по-Вашему необходимо для счастья и наполненности должно быть учтено в планирование в приоритете.

**Что главное? Что определяет качество жизни?**

Отметьте степень значимости цифрами от 0 до 10

Счастье
Физическое состояние /самочувствие
-отсутствие болезней/ дискомфортов/ симптомов
Настоение- бодрое / спокойное
Успех достижения статус

свобода

признание
Нужность востребованность значимость
Отношения
Принадлежность: семья организация
След в жизни
Духовные просветление
Любовь доброта нежность

Ваш и варианты:

Ради чего стоит жить?

**(положа руку на сердце, не мудрствуя лукаво, без лишнего смущения)**

На что не жалко тратить жизнь?

Ради чего можно и рискнуть жизнью?

**Фон.**

В каком настроении Вы проводите больше времени?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что Вы чувствуете чаще когда Вы в плохом настроении?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Часто ли Вы чувствуете

 Обиду постоянно часто иногда почти никогда

 тревогу или страх постоянно часто иногда почти никогда

 печаль, подавленность постоянно часто иногда почти никогда

 злость постоянно часто иногда почти никогда

 боль постоянно часто иногда почти никогда

 бессилие постоянно часто иногда почти никогда

 несправедливость постоянно часто иногда почти никогда

 вину постоянно часто иногда почти никогда

Ваши варианты:

**Наблюдайте за настроением на протяжении нескольких дней \ недель- дополняйте записи**

Андрю Флешель

МТ/Вайбер +38096 881

www.fleshel.info

Какие знания, уменья, навыки, личностные качества Вы хотите обрести?

От чего Вы намерены избавиться в результате (страхи, привычки, убеждения и т.д.)

Поведение

Ощущения

Мысли

Убеждения

Каким Вы хотели бы стать в результате курса

Если курс оправдает все Ваши ожидания

что измениться в Вашей жизни?

Представьте себе что в результате курса в Вашей жизни может произойти чудо. Что бы это было?

Андрю Флешель

МТ/Вайбер +38096 881

[www.fleshel.info](http://www.fleshel.info)

Ваш настрой:

Ничего не получится

Сомневаюсь

Возможно

Позже

Сделаю все, что в моих силах, пока не буду убеждён что ничего не получиться

Сделаю все, что в моих силах, добьюсь улучшений в любом случае

У меня всё получится

Наверняка

Ваш вариант

На сколько активно Вы готовы участвовать в терапии?

Что Вы сделаете для того чтобы получить максимум пользы и удовольствия?

Что Вы ожидаете от ведущего?

Записывайте свои вопросы, и комментарии

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЫ

Андрю Флешель

МТ/Вайбер +38096 881

www.fleshel.info

 Ваши РЕСУРСЫ.

Внутренние ресурсы - Ваши СИЛЬНЫЕ личностные качества, уменья, таланты, привычки и т.д.

личностные качества:

уменья:

таланты:

привычки:

опыт достижений\успеха:

Внешние Внешние ресурсы. Семья, друзья, сообщества, вдохновляющие книги, места и т.д.

Андрю Флешель

МТ/Вайбер +38096 881

www.fleshel.info

Какой Я?

Напишите не менее пяти своих положительных качеств

Напишите не менее пяти качеств, которые Вам в себе не нравится

Назовите те качества, которые Вам свойствены, но не относятся ни к положительным не к отрицательным характеристикам.

Кто Я?

Напишите не менее пяти определений не раздумывая, первое что приходит в голову и лишь после этого, внимательно поразмыслив, отвечайте на вопрос предельно искренне и вдумчиво

В каких местах и в каком окружении Вы чувствуете себя настоящим, ведёте себя естественно, когда Вам уютно и Вы чувствуете себя «Дома»

Какие занятия, поведение, работа дают Вам это ощущение, возможно это ощущение что Вы действительно занимаетесь тем что Вам близко, свойственно Вашей натуре

Какие мысли у Вас в голове когда Вы чувствуете себя таким образом

Как Вам следует мыслить чтобы Вы чувствовали себя настоящим, вели себя естественно, и чувствовали себя «дома»

Какие убеждения Вы считаете, исконно Вашими, соответствующими Вашей сущности, отражающими Вашу суть, стоящими того чтобы за них постоять()

Какие ценности Вы считаете исконно Вашими, соответствующими Вашей сущности, отражающими Вашу суть (любовь, семья, деньги)

Какие Роли Вы считаете исконно Вашими, соответствующими Вашей сущности, отражающими Вашу суть (Отец, лидер, возмутитель спокойствия и т.п.)

Кем Вы себя чувствуете на самом деле, без лишней скромности и хвастовства

Где Вы сейчас и где Вы желаете быть, и что для этого сделать

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Какой я сейчас | Что мне поможет стать таким каким я желаю быть | Каким я желаю стать |
| Что я делаю для того чтобы жить лучше | Что мне поможет действовать более продуктивно | Как я хочу действовать |
| Чем я обладаю, что имею  | Что мне поможет обладать тем о чём мечтаю | Чем я искренне хочу обладать |

БАРЬЕРЫ. Субъективные (Ваши личные качества убеждения и привычки, опыт неудач)

Привычка **откладывать**, недстаток **решительности**, **упрямство** (Я всегда прав/а), **одинокий волк**- отказ от помощи/поддержки, смирение, неумение **говорить "Нет"**, Привычка **контролировать** события и людей, неумение или нежелание говорить**"Да",** Неумелый выбор **приоритетов**, следование второстепенным, Привычка **не признавать всю правду** (умалчивание, ошибки мышления)Другое

Объективные(Физические ограничения, финансовые, социальные и т.д.) препятствия на пути к Вашим целям

Разрушительное окружение: люди, сообщества, музыка, кино, мультимедиа, всё что лишает сил, уверенности, самообладания и т.д.

Как Вы планируете справляться с описанными барьерами с помощью вышеуказанных ресурсов

ЗАДАЧИ и ПЛАНЫ

В контексте данной программы. Что Вы планируете сделать завершить

Ближайшие \_\_ месяцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ближайшие \_\_ лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Расчистить завалы, избавиться от хлама.

Освободиться от старого, того что тяготит или стоит на пути

Напишите список дел, отношений вещей которые тяготят Вас.

Вещи:

Дела

Отжившие свое отношения

Обиды и другие чувства, истощающие Вашу энергию

Привычки

Ограничивающие убеждения

Опыт неудач

Андрю Флешель

МТ/Вайбер +38096 881

[www.fleshel.info](http://www.fleshel.info)

**Отвечайте на вопросы, так как Вы их понимаете, важно то значение вопросов, которое Вы в них вкладываете**.

Еcли бы  Вы жили свою жизнь в полную силу чтобы Вы сделали в первую очередь.

Какие области Вашей Жизни нуждаются в улучшении.

Над какой жизненной целью мы могли бы поработать сейчас, чтобы у Вас произошли значительные перемены в жизни. Что вы чувствуете по поводу удвоения этой параметров этой цели (вдвое больше, быстрее)

С чем Вы согласны смирится.

Чего Вы хотите БОЛЬШЕ в своей жизни (напишите список)

 Чего Вы хотите МЕНЬШЕ в своей жизни (напишите список)

 Какая Ваша привычка не приносит Вам пользы.

 Как Вы можете сделать Вашу цель более определенной и измеримой

 Kаким будет наиболее значимое изменение в Вашей жизни по достижении этой цели

 Чем бы Вы занялись если были уверены что ваше дело удастся наверняка (не провалится)

Как мы можем работать над тем к чему Вы стремитесь, вместо того чтобы избегать того чего Вы избегаете

 Что Вы любите

 Что Вы ненавидите

 Что бы Вы хотели сделать (завершить) до своей смерти

 Подходящее ли сейчас время чтобы взять на себя обязательства по достижению этих целей

 Есть ли у Вас цель, мысль о которой вызывает улыбку

 Что должно измениться, чтобы Ваша жизнь стала совершенной\безупречной

 Чего Вы хотите НА САМОМ ДЕЛЕ

Чтобы Вы могли сделать со своим стилем жизни чтобы в Ваша жизнь стала легче спокойней

Я собираюсь достичь

Я собираюсь сделать

Я в буду в себе развивать

Я хочу быть

Мне нужны личностные качества:

В каком окружении я хочу жить (места, люди)

Как я хочу действовать (работа, увлечения, практики самосовершенствования)

Что я хочу уметь

Каковы Ваши ценности

Что самое важное в жизни, ради чего стоит рисковать и/или работать не покладая рук

Теперь, исходя из написанного, Вам легче будет сформулировать свои цели, выстроив приоритеты, и расписать план по достижению этих целей. Можно не сразу, в несколько этапов.

Андрю Флешель

МТ/Вайбер +38096 881

www.fleshel.info

Ведите записи ежедневно, держите журнал на расстоянии вытянутой руки. Записывайте свои переживания и эмоции, ведите проясняющий диалог с собой, находя объяснения и выигрышные действия.

Обнаруживайте деструктивные мысли о себе (разрушительное самобичесвание) и противопоставляйте конструктивный диалог (внутренний адвокат)

Можно запросить материалы и упражнения на темы “внутреннего критика” и “жертвы”

Можно анализировать поведения и эмоции, задним числом продумывая альтернативные варианты действий.

* При ежедневном отслеживании переживаний научитесь идентифицировать каждый эмоционально заряженный опыт, выделив следующие компоненты: стрессор/триггер/стимул, ощущения в теле, эмоции, реакция/подавляемый импульс к действию, негативные мысли о себе в связи с этим (см страницу 6) Раскладывайте ситуации на все указанные компоненты и записывайте

Если что-либо не понятно- не игнорируйте задание а напишите

* Поупражнятесь с упражнением Телесный Узел

Для ежедневных записей можно использовать сокращённый вариант:

Кратко опишите ситуацию, и назовите свои эмоции, мысли и поведение в связи с ней, как разумные так и иррациональные.

Имеет смысл идентифицировать свои привычные способы реагировать (диссоциация/отстранение, обесценивание, избегание, интеллектуализация и тп или более простым языком: осуждение, оборона, нападение, беспомощность)

Андрю Флешель

МТ/Вайбер +38096 881

www.fleshel.info