



УМАНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. ПАВЛА ТИЧИНИ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ БЛОКНОТ- МОТИВАТОР

ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ

М. УМАНЬ



Зміст

7 кольорів любові до себе

3

Шлях до себе

4

Фокус сприйняття

9

Думати чи відчувати?

16

Де поділася іскра?

18

Як білка у колесі

21

Зв'язок відновлено

28

Оцінювати чи цінувати

42

Камера! Мотор!

47

Декілька сторінок із життя

48

Побудова ефективної взаємодії

52

Моя суперсила

55

Самоорганізація

56

У ритмі Slow life

57

Розкіш мінімалізму

59

7 кольорів любові до себе

Любовь до себе

Кажуть, що неможливо любити когось, не навчившись спочатку любити себе. Чи розділяєте ви таку точку зору?

**Більшість психологів сходяться
на думці щодо основних
компонентів, які входять до
специфічного утворення - любові
до себе.**



Вправа «Прошу вибачення»

Завдання: аби зробити крок назустріч собі, варто усвідомити всі негативні почуття до себе. Спробуйте дати щирі відповіді на питання: «Чи мені є за що попросити у себе пробачення?»

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines or other markings on the page.

Шлях до себе

Вправа «Піраміда турботи про себе»

Завдання: подумайте, якими складовими характеризується турбота про себе, підпишіть відповідні блоки піраміди та поясніть чому був виділений саме цей компонент.

1

2

3

4

5

6

7

8

Чи помічаєте ви різницю у самопочутті, коли вам не вистачає часу або ресурсів зробити це? В чому це проявляється?



Шлях до себе



Фізична турбота

харчування, масаж,
сон, тренування

Емоційна турбота

корисні практики,
вдячність, ведення

особистого
щоденника



Thank
you!



Інтелектуальна турбота

читання, хобі,
навчання



Ментальна турбота

усвідомленість,
спілкування із
собою, терапія



Духовна турбота

перебування на
природі, психічне
розвантаження,
медитація, йога



А як ви турбуєтесь про себе?

Соціальна турбота

захист особистих
кордонів,
спілкування



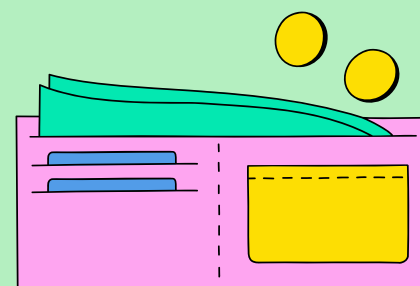
Оточення

чистота, безпека,
інтер'єр



Фінансова турбота

бюджет,
збереження



Турбота про себе це не...

- лише вихідні або відпустка;
- тільки задоволення базових потреб;
- відволікання від інтелектуальної діяльності (робота із комп'ютером) фізичною (прибирання, приготування їжі);
- разовий похід до спортзалу;
- час, коли все зроблено;
- втеча від оточення;
- період, коли вже не лишилось сил...



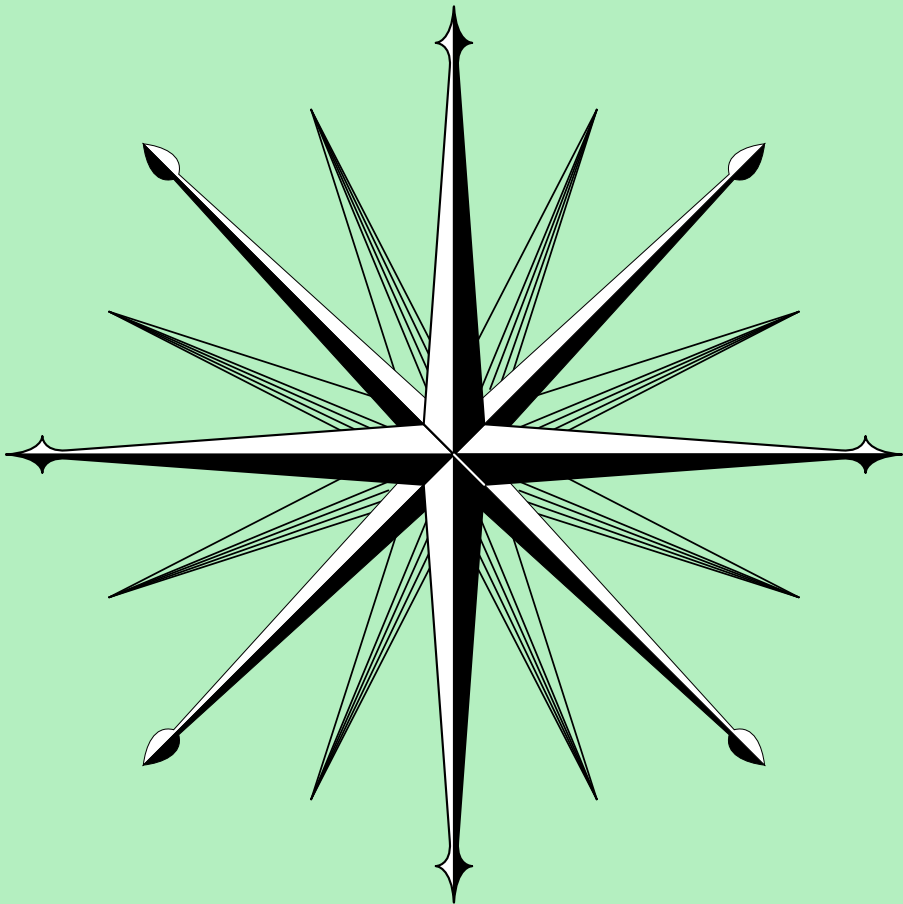
Необхідно навчитись планувати час, який витратите на себе. Це має бути видом діяльності, який ви свідомо вноситемете у своє щоденне планування, основна мета такої практики - вироблення звичку бути чутливим до своїх емоцій, почуттів, потреб, думок, зрозуміти та прийняти їх.

Шлях до себе

Визнання своєї цінності

Визнання своєї цінності не робить людину егоїстичною, пихатою. Забудьте про свої статуси, досягнення, знання та досвід, адже ви важливі лише тому, що просто живете на цій планеті.

Нижче приведений список, доповніть його власними роздумати:



Я гідний(а):

- мати свою точку зору;
- захищати свої кордони;
- приймати власні рішення;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;

Шлях до себе

Вправа «5-хвилинна замальовка»

Завдання 1: поставити таймер на 5 хвилин та записати якомога більше характеристик (як позитивних, так і негативних), які вирізняють вас з-поміж інших. Можна вказати особистісні риси, звички, інтереси, ставлення до світу досвід тощо.

Приклад:

R:

- дотримуюсь філософії мінімалізму;
- люблю перевіряти людей на міцність;
- звикла критикувати себе, оточуючих, обставини тощо;
- володію природним магнетизмом;
- люблю колекціонувати картини...



R:

А тепер сформууйте власний список:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Шлях до себе

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Завдання 2: після виконання першої частини вправи, подумайте, до якої із колонок можна віднести кожен пункт списку, вкажіть конкретний номер. Класифікація має здійснюватись на основі власних оцінок. *Наприклад, для когось звичка перевіряти людей на міцність є корисною та навіть необхідною, а комусь здається неприйнятною, якої необхідно позбутися.*

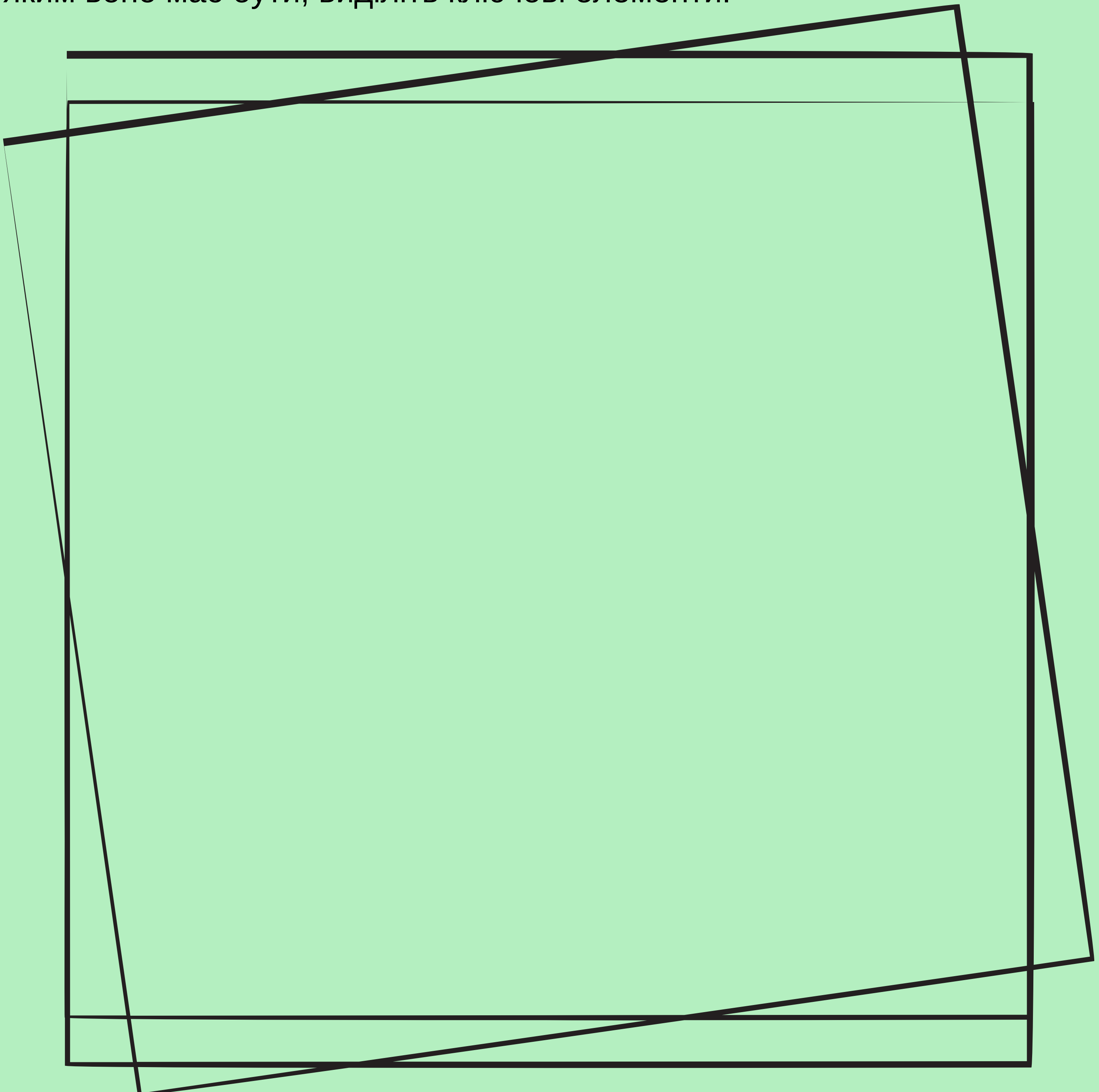
Позитивне	Негативне	Нейтральне

Фокус сприйняття

Моя зона комфорту

Ми змінюємося під впливом середовища, тому слід подумати, що буде корисним для вашого благополуччя. В безпечному місці, в своїй зоні комфорту, ви відчуваєте себе розслабленим, можете дозволити собі бути вразливим. Можливо у вас є таке місце. Або ж вам доведеться створити таку зону.

Спробуйте зобразити своє безпечне місце, уявіть, яким воно має бути, виділіть ключові елементи.



Фокус сприйняття

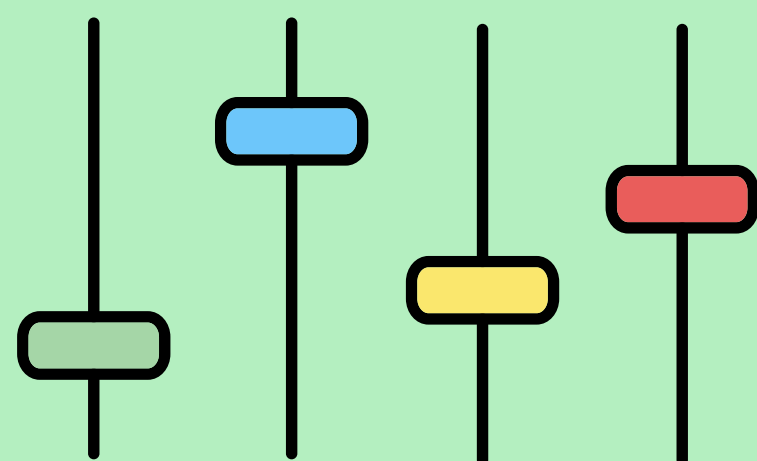
Вправа «Коло контролю»

Фактори, на які ви впливаєте:

- *настрій;*
- *власне здоров'я;*
- *знання, вміння, навички;*
- *вибір освіти, роботи;*
- *організація дозволяє...*

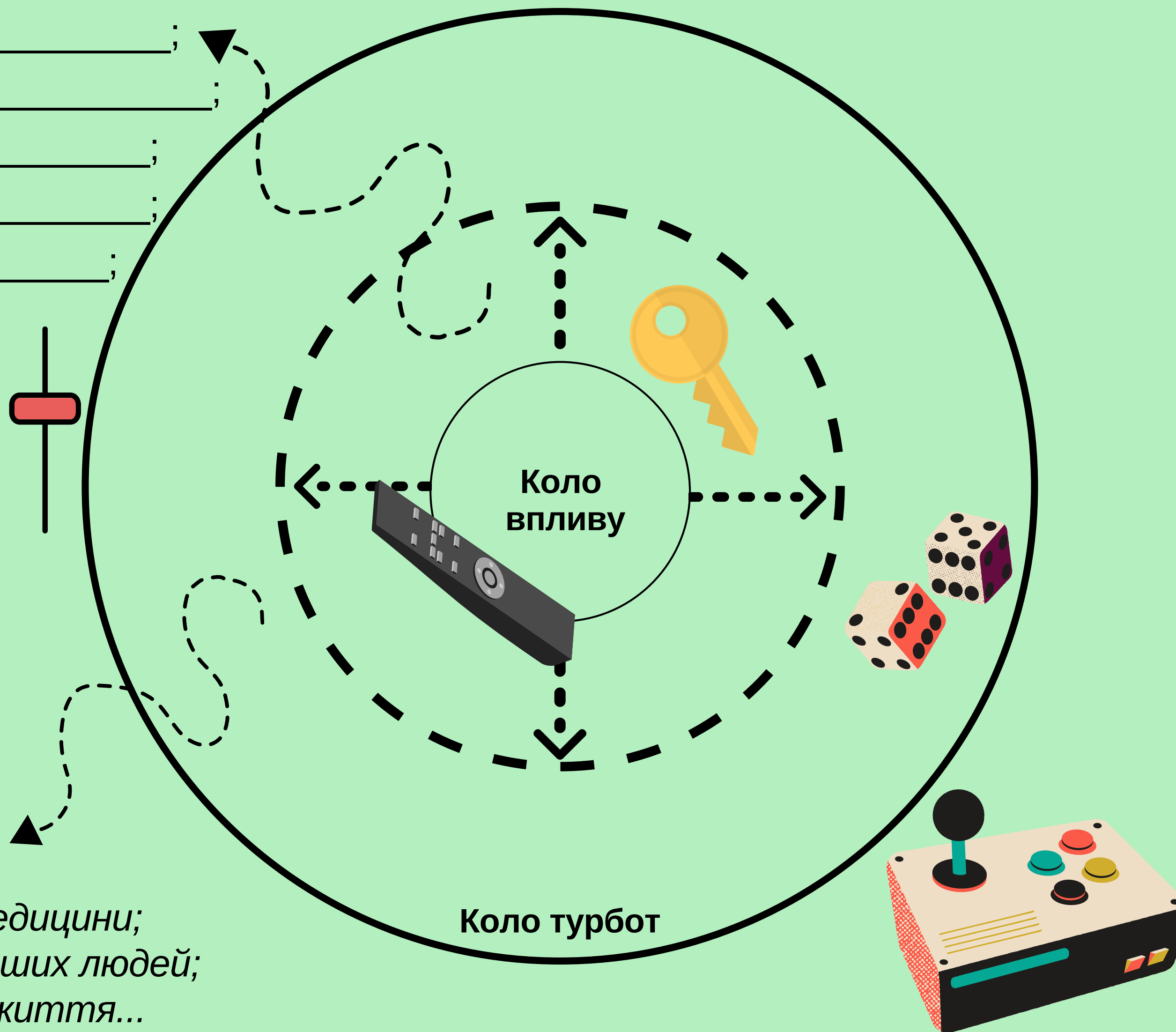
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;

- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;



Фактори поза зоною вашого контролю:

- *погода;*
- *політика;*
- *економіка;*
- *екологія;*
- *розвиток медицини;*
- *слабкості інших людей;*
- *обставини життя...*



- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;



Фокус сприйняття

Переконання, що обмежують

Переконання, що обмежують - це такі переконання про себе, оточуючих людей, обставини життя та світ загалом, які гальмують розвиток людини.

Безнадійність

Впевненість у тому, що бажаної цілі неможливо досягти, незалежно від наших можливостей

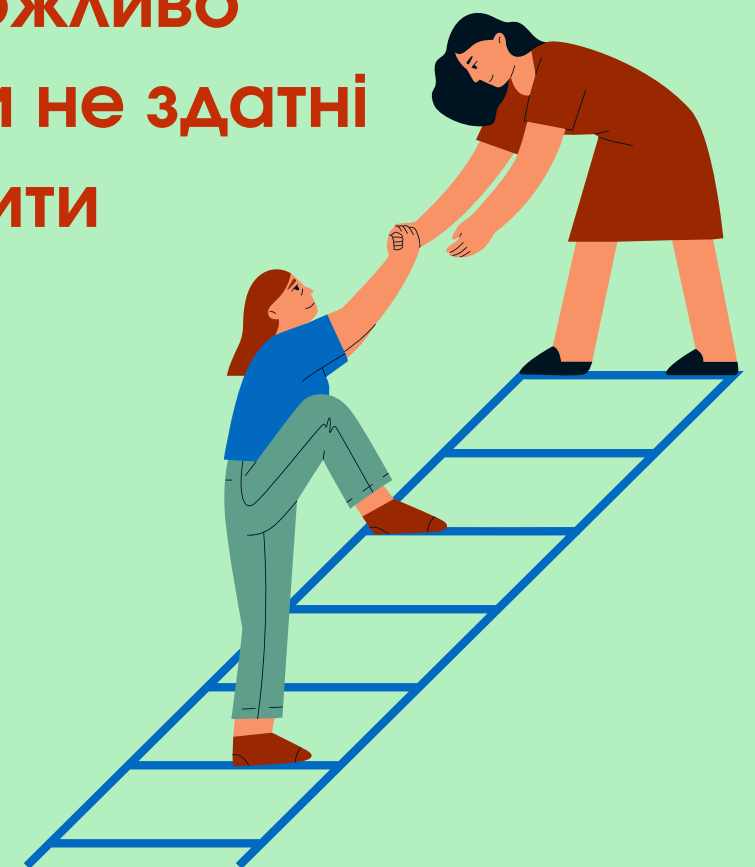


Безпорадність

Впевненість у тому, що бажану ціль можливо досягнути, проте ви не здатні цього зробити



Переконання, що обмежують



Нікчемність

Впевненість у тому, що ви не заслуговуєте бажаної цілі через ваші основні якості або поведінку



Залежність

Впевненість у тому, що бажану ціль можливо досягнути тільки з чієюсь допомогою

Переконання, що обмежують

«Їм завжди щось потрібно від мене»

«Мені просто пощастило...»

«Мені вже пізно цим займатися»

«Мені вже пізно цим займатися»

«Розумних жінок бояться»

«Ініціатива карається»

«Не вийшло, нічого, значить мені це не так вже й треба»

«Чесні гроші можна заробити тільки важкою працею»

«Ризик не для мене»

«Мені ніколи відпочивати»

«Який сенс із цих медитацій? Це зайва трата часу»

Фокус сприйняття

Два типи світоглядів

Переконання, що обмежують - це такі переконання про себе, оточуючих людей, обставини життя та світ загалом, які гальмують розвиток людини.



Фіксоване мислення

Помилки визначають рівень моїх можливостей

Існує те, в чому проявляються мої найкращі якості, а також те, з чим мені важко впоратись

Я не люблю труднощі

Я опускаю руки, коли у чомусь розчаровуюсь

Я сприймаю критику як особисту образу



Фіксоване мислення призводить до бажання справити приємне враження, і, як наслідок, до закріплення звички

Уникнення проблем

Вважати зусилля даремними

Ігнорувати конструктивну критику

Мислення, орієнтоване на особистісний ріст



Помилки - можливості для росту

Якщо я захочу, можу навчитись будь-чому



Мої зусилля та моє відношення визначають мої можливості

Мене надихають успіхи інших людей

Мені подобається пізнавати щось нове

Мислення, орієнтоване на особистісний ріст, бажання вчитися, і, як наслідок, до закріплення звички

Вирішувати проблеми

Вважати зусилля засобом досягнення успіху в діяльності

Отримувати вигоду із критики

Фокус сприйняття

Неконструктивне мислення

Когнітивні спотворення - це такі розумові установки, які спрацьовують автоматично, транслюють реальність некоректно.

Фільтрація

людина вузько дивиться на ситуацію, ігноруючи широкий погляд.. *Наприклад, зі мною ніколи нічого хорошого не трапляється.*

Надмірне узагальнення

використання єдиної точки зору у всіх ситуаціях. *Наприклад, якщо керівник зробив мені зауваження, значить моя робота нічого не варта.*



Наклеювання ярликів

винесення суджень на основі викривленої та інформаційної недостатності, асоціювання себе чи інших з певними шаблонами поведінки чи негативними типажми. *Наприклад, якщо керівник зробив мені зауваження, значить моя робота нічого не варта.*

Поспішні висновки

передчасне винесення суджень без достатніх підстав та переконливих доказів. *Наприклад, довго не відповідає, точно щось сталося.*

Катастрофі- зація

припущення найгіршого сценарія з ігноруванням інших варіантів, перебільшення. *Наприклад, якщо я вчасно не завершу проект, мене звільнять.*

Поляризоване мислення

поділ на «чорне» та «біле», впадання у крайнощі. *Наприклад, мені зробили зауваження, значить ставляться прискіпливо.*

Персоналізація

прийняття на себе відповідальності за події, які не відносяться до сфери вашого впливу. *Наприклад, через мене у неї поганий настрій.*

Повинен (вимушений)

пред'явлення до себе чи інших нереалістичних та завищених вимог, яким важко відповідати. *Наприклад, я не повинен був спізнитися.*

Фокус сприйняття

Читання думок припущення, що ви знаєте про що думають інші, що вони відчують та як діятимуть. *Наприклад, він думає, що я надто імпульсивна та завжди емоційно на все реажую.*

Завдання: звернувшись до самопізнання, складіть формули для кожної помилки мислення, аби змінити хід думок та налаштувати внутрішній діалог на позитивний лад.

Фільтрація

Надмірне узагальнення

Наклеювання ярликів

Поспішні висновки

Катастрофізація

Поляризоване мислення

Персоналізація

Фокус сприйняття

Самокритика

Самокритика - виявлення помилок та недоліків у собі, оцінка негативних сторін своєї діяльності, свого мислення та поведінки.

Позитивні наслідки

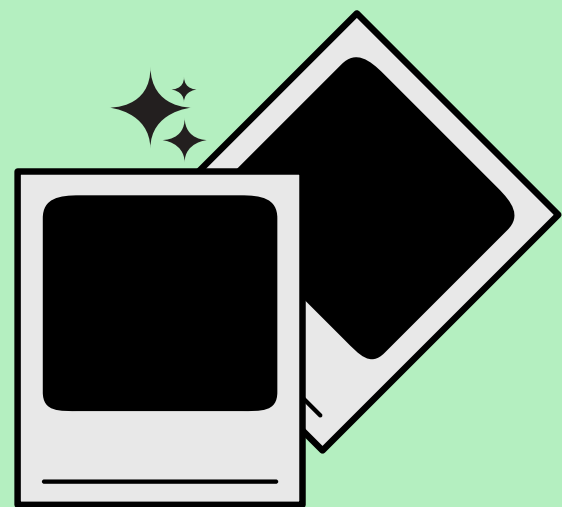


Негативні наслідки



- аналіз помилок;
- відмова від неефективних стратегій, мислення та поведінки;
- можливість росту та змін;
- мотивація до руху;
- шлях до саморозвитку та покращення якостей свого життя.

- знецінювання власних якостей;
- самообвинувачення;
- втрата балансу та внутрішньої гармонії;
- зниження самооцінки;
- невпевненість та нерішучість;
- байдужість та апатія.



Ознаки конструктивної самокритики

- чесність із самим собою;
- визнання права на помилку;
- усвідомлення мотивів своїх дій;
- заборона на самоїдство та самозвинувачення;

- терпимість до людських помилок;
- спокійна реакція на критику оточуючих;
- відповідальність за власні помилки та правильні висновки.

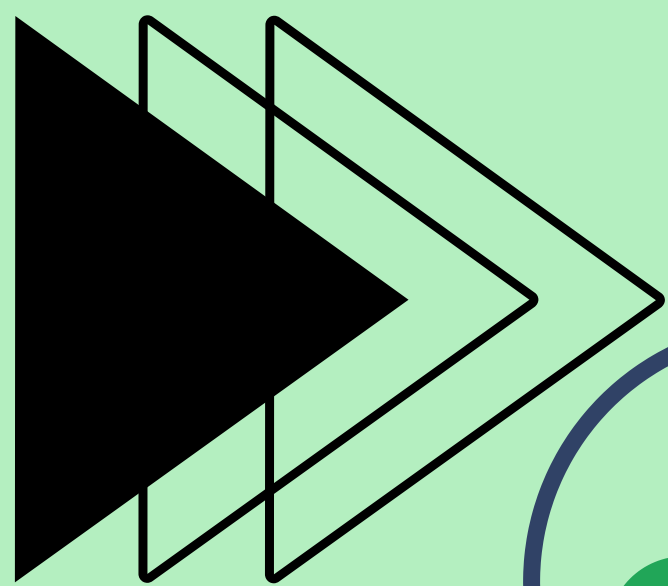


Як позбутися зайвої самокритики

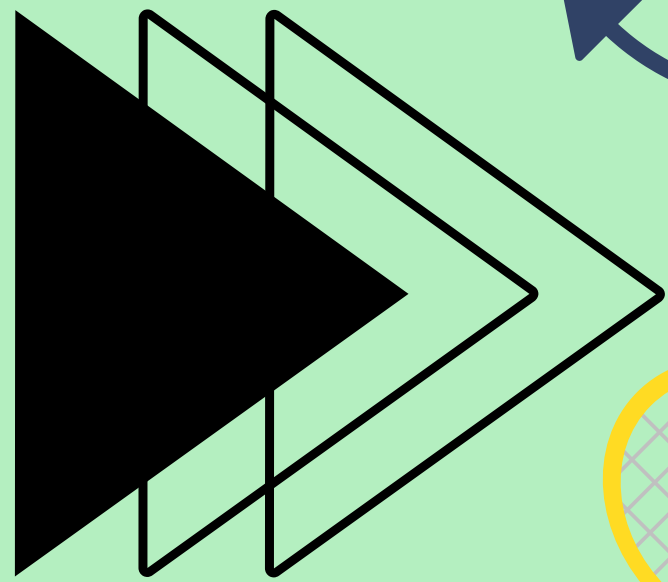
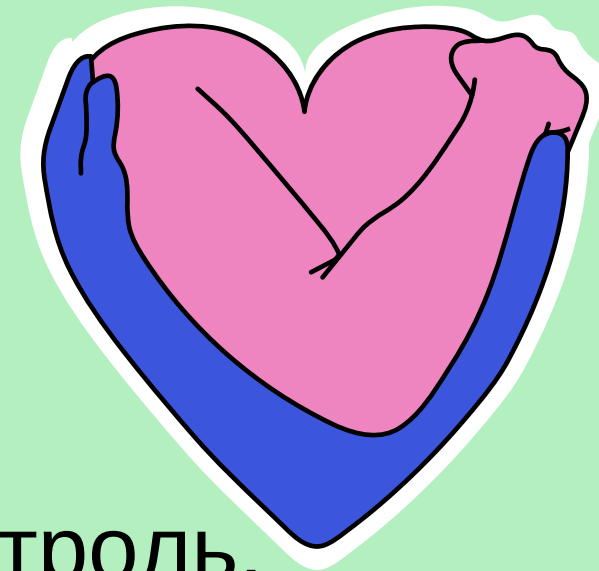
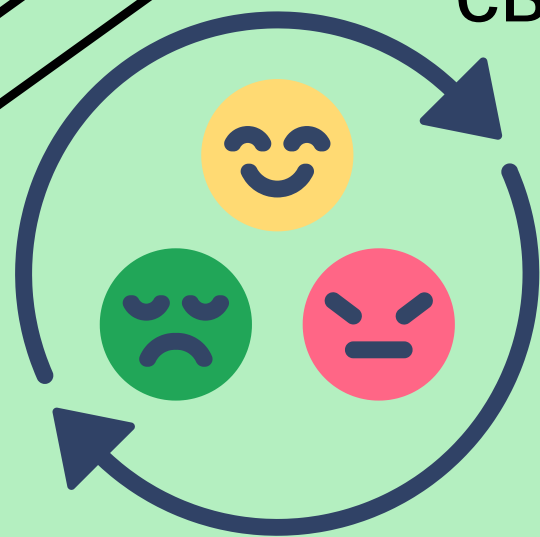
- поговоріть із своїм внутрішнім критиком (Чого він хоче? В чому його проблема? Чого йому не вистачає? Чого він боїться?);
- аналізуйте свої емоції (Які емоції ви відчуваєте? Чи не заважають вони мислити вам об'єктивно?);
- сфокусуйтеся на позитивному (хваліть себе за успіхи, ведіть щоденник досягнень, відслідковуйте прогрес);
- обходьте без узагальнень («я завжди...», «я ніколи не...», «я повинен...»);
- викорінюйте деструктивний перфекціонізм (робіть достатньо добре, потім ставте нові цілі та рухайтесь вперед);
- зупиняйте потік негативних думок про себе (відслідковуйте самокритичні думки, подумайте, чи справедливі вони);
- сприймайте помилки як досвід та можливість росту.

Думати чи відчувати?

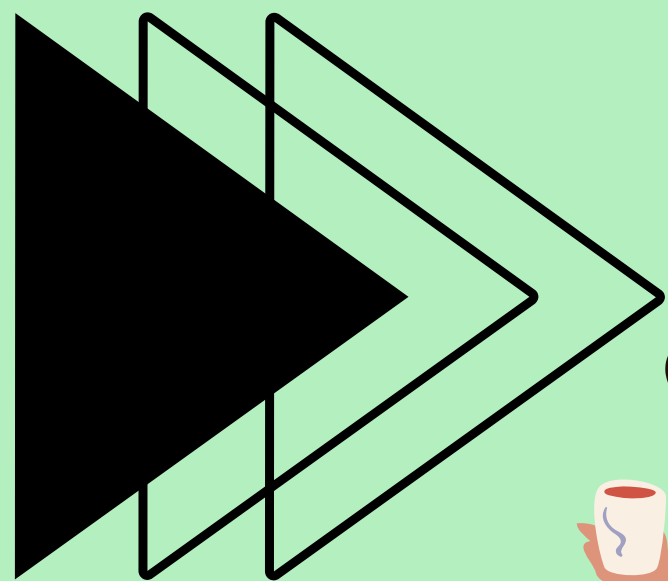
Складові емоційного інтелекту



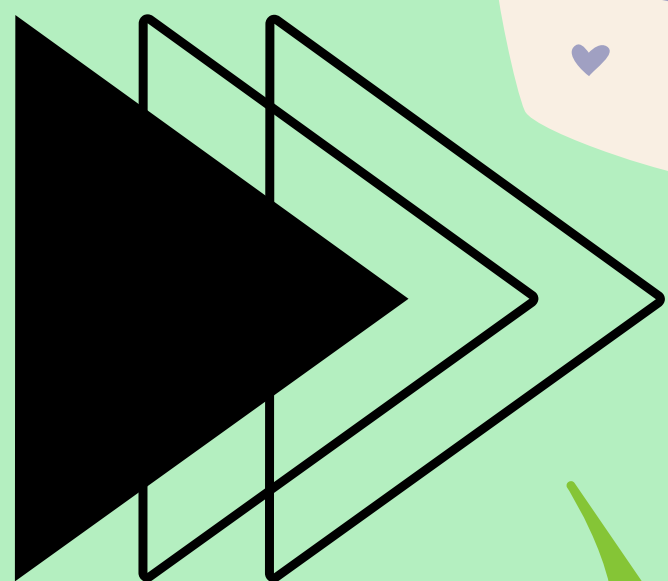
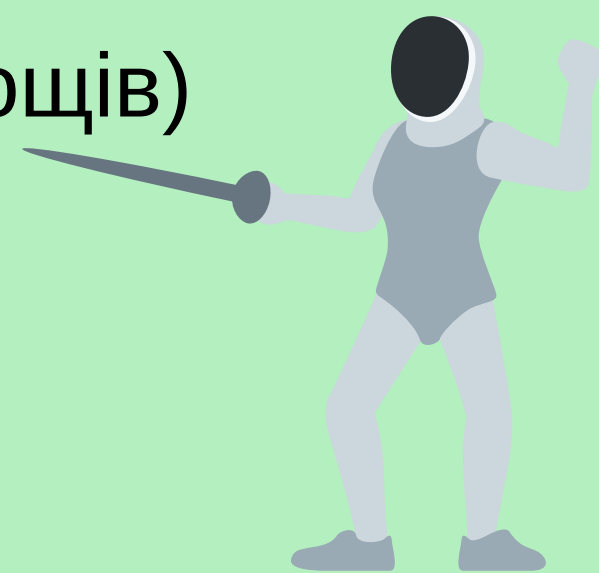
Самоусвідомлення (розуміння своїх емоцій, точна самооцінка, впевненість у собі)



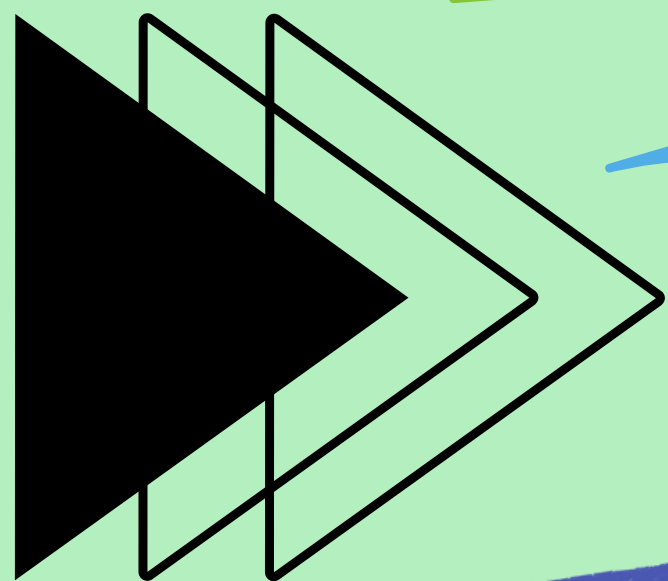
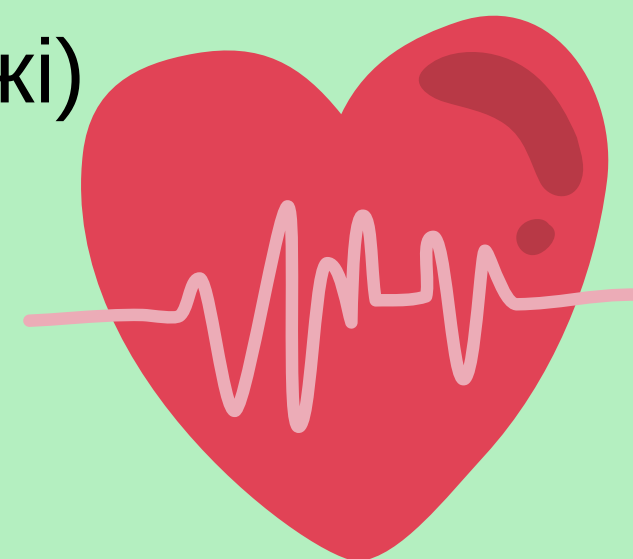
Управління собою (самоконтроль, чесність, відповідальність, гнучкість, прийняття нових ідей)



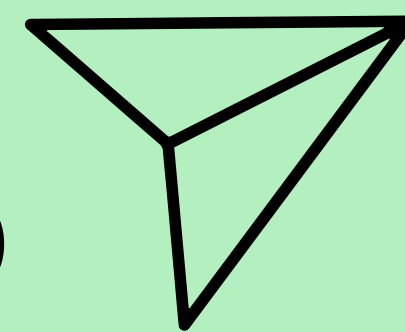
Самомотивація (задоволеність роботою, розвиток уяви, навик успішного подолання труднощів)



Емпатія (турбота про оточуючих, всі ми схожі)



Соціальні навички (співпереживання, позитивний вплив, проникливе спілкування)



Думати чи відчувати?

Як розвинути емоційний інтелект?

На питання «чи можна підвищити емоційний інтелект» фахівці кажуть однозначне «так», і ось які поради вони дають найчастіше:

Не буває емоцій «хороших» або «поганих» (прислухайтесь до емоцій, які відчуваєте, думайте про їх причини та наслідки на вашому самопочутті)

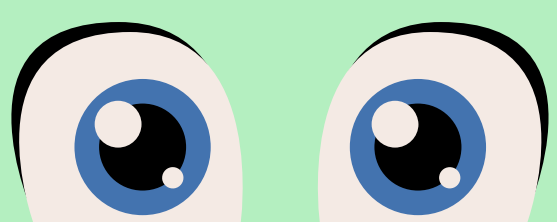


Усвідомте, як ваше тіло реагує на стрес (навчіться зчитувати сигнали тіла, і ви будете краще розуміти, коли необхідно зробити паузу та відновити сили)



Проявляйте справжній інтерес до емоцій, почуттів і потреб інших людей (запитуйте їх, спробуйте справді почути їх відповіді)

Спостерігайте за різними людьми в різних ситуаціях (намагайтеся зрозуміти, які почуття, емоції вони відчувають)



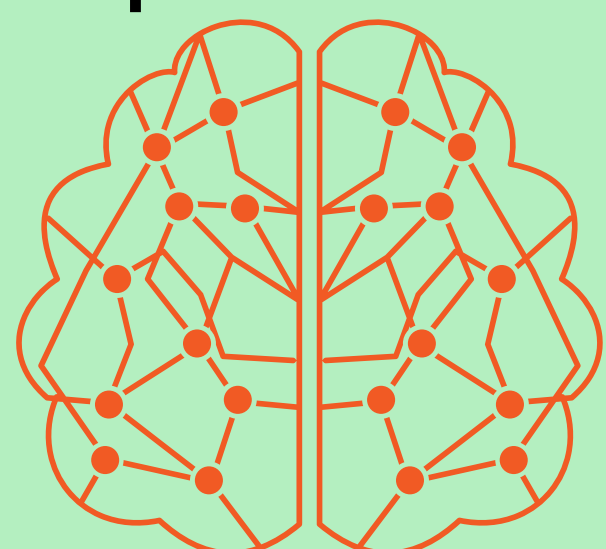
Помічайте відображення ваших емоцій в книгах, фільмах або музиці (фраза з фільму добре описує ваш стан, думки персонажа із книги здаються вам близькими)

Спробуйте по шкалі від 1 до 10 прорахувати силу вашої емоції (може здаватися, що ваше роздратування сягає 6 балів, хоча реальною є оцінка в 3-4 бали)



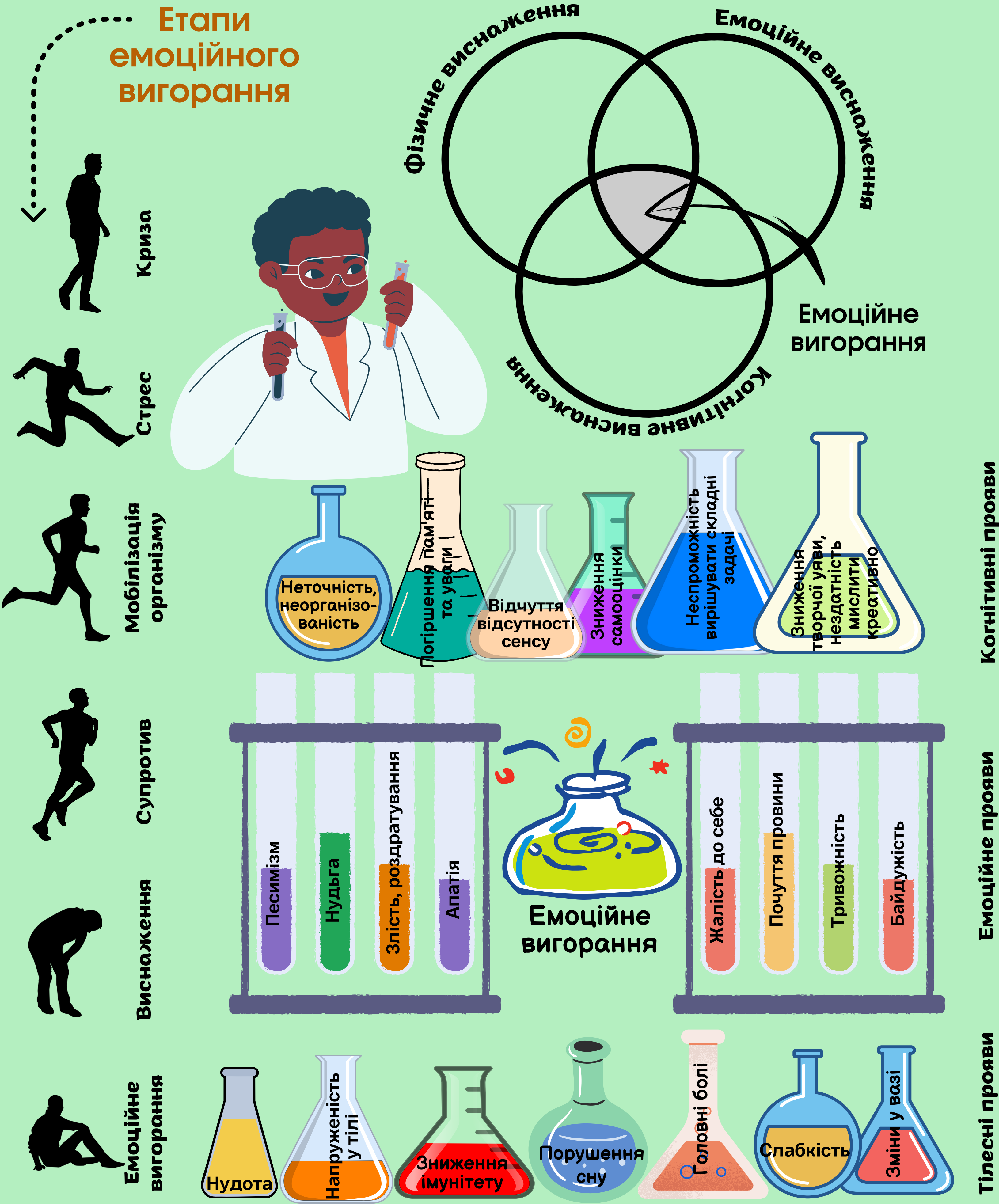
Не соромтесь відстоювати власні межі (відмовляти у тому, що є, на вашу думку, неприйнятним для вас, не піддаватися провокаціям, уникати маніпуляцій)

Запрограмуйте себе глибоко та рівно дихати в момент появи негативної емоції



Де поділася іскра?

Етапи емоційного вигорання

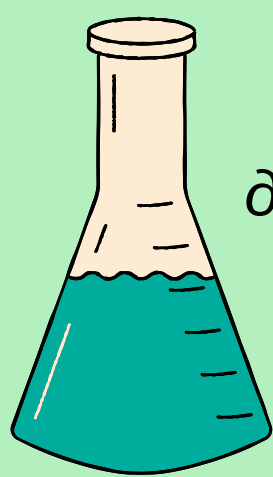


Де поділася іскра?

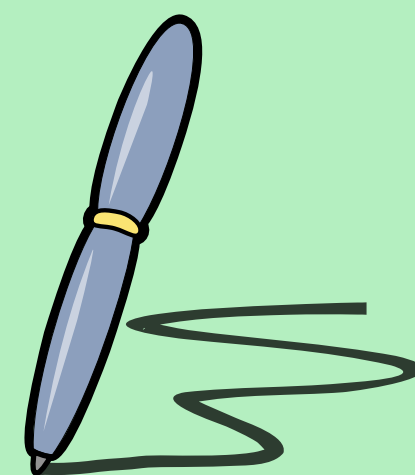
1

Самоперевірка:

- ✓ Я відчуваю себе втомленим незалежно від того, скільки сплю. Я постійно відчуваю сонливість, відпочинок на вихідних не допомагає
- ✓ Я легко дратуюсь через невеликі труднощі, помилки, поведінку моїх колег. Я відчуваю обурення, коли мене просять щось зробити
- ✓ Я не можу налагодити режим дня та раціон харчування
- ✓ Я відчуваю свою неефективність в роботі. Мені складно сконцентруватись, продуктивність падає, проте немає сил це випавити
- ✓ У мене проблеми із тайм-менеджментом, часто беру роботу на вихідні
- ✓ Я відчуваю сильний тиск, мені необхідно зробити більше, ніж я можу
- ✓ Я відчуваю, що мені платять непропорційно зусиллям, яких я докладаю. Я не отримую задоволення від виконаної роботи
- ✓ Робота викликає в мені негативні думки. Мене турбують багато аспектів, пов'язаних із нею
- ✓ Я відчуваю, що більше не отримую того, що хочу від роботи. Можливо вся справа в колективі або необхідно змінити професію
- ✓ Мене не розуміють та не цінують на роботі. Мені немає з ким про це поговорити



до 4 балів - несуттєві ознаки, не сильно виражено
Від 5 до 7 - серйозний ризик вигорання
Від 8 - потрібно застосувати міри



2

Що робити, якщо виявили симптоми емоційного вигорання

Здоров'я



Регулярно та збалансовано харчуйтесь



- ✓ Дотримуйтесь режиму сну. Намагайтесь засипати та прокидатися у один і той самий час

Де поділася іскра?

Здоров'я



Урізноманітніть фізичну активність: спробуйте йогу, гімнастику, фітнес



Проводьте більшу частину часу на свіжлму повітрі



Своєчасний відпочинок:



Практикуйте інформаційний детокс: вимкніть сповіщення по вечорам та вихідним, обмежте час у соціальних мережах



Знайдіть вид діяльності, який приносить вам задоволення. Виділяйте небагато часу на це щодня



Змініть обстановку: спробуйте перенести своє робоче місце на балкон або в кафе



Подорожуйте, знаходьте нові враження, захоплення, інтереси, розширюйте коло знайомств



Приктики, які можна застосувати:



Планування: сбалансовані сфери життя, регулярні перерви, відпочинок як частина плану, розстановка пріоритетів, відмова від виконання чужих задач



Внутрішня робота: співчутливе відношення до себе, відмова від нереалістичних вимог щодо себе, побудова особистих кордонів, усвідомлення своєї зони контролю



Практики самоорганізації: майндфулнес, дихальні вправи, динамічна релаксація



Активні практики: хоббі, фізичні навантаження



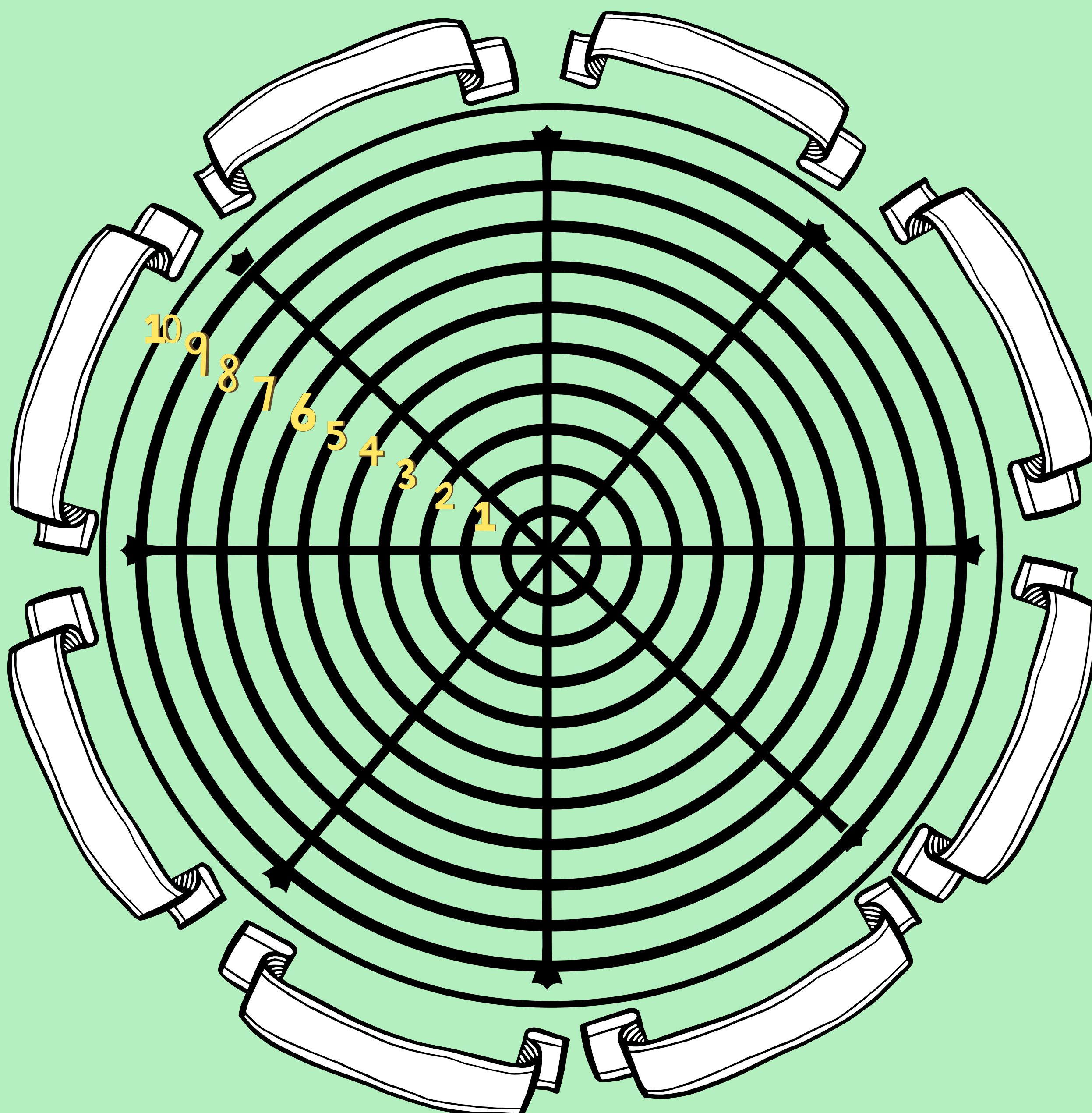
Перевірка стану: щоденник, помітки, додатки



Як білка у колесі

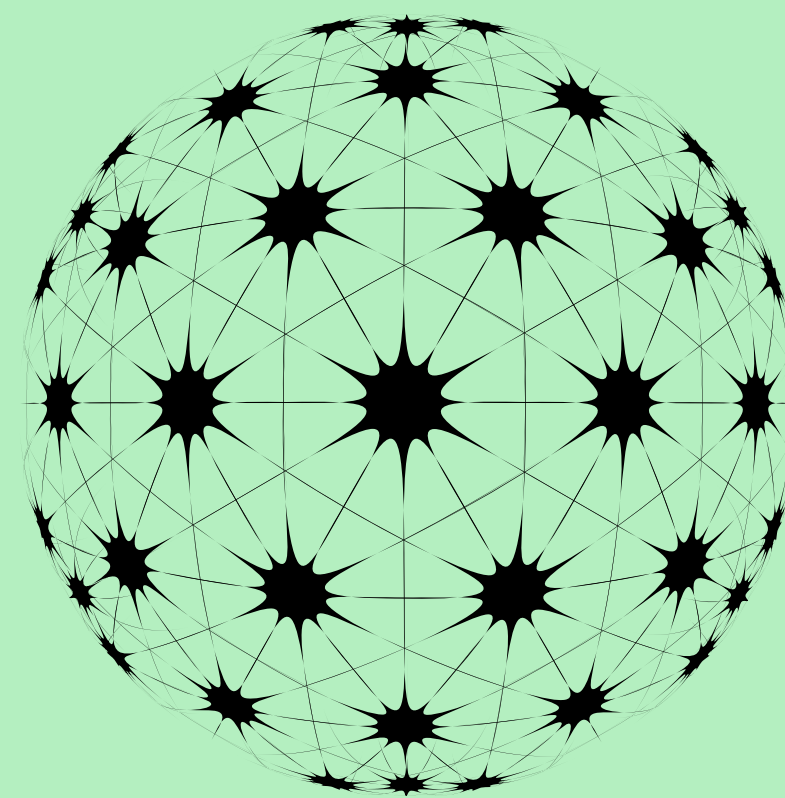
Вправа «Колесо балансу»

Завдання: перед вами коло поділене на сегменти, кожен із яких ілюструє певну сферу вашого життя, наприклад, здоров'я, виховання дітей, хобі і т.д. Кожен сегмент містить шкалу від 0 до 10. Спробуйте визначити та назвати 8 сфер вашого життя. Зробіть відповідні написи. Для зручності можна скористатися запитаннями, приведеними нижче. Після цього, подумайте, наскільки вас задовільняє певна сфера вашого життя: 10-8 балів (високий рівень), 7-4 балів (середній рівень), 3-0 балів (низький рівень). Визначивши, зафарбуйте відповідний сектор кольором, який, на вашу думку, найкраще відповідає обраній сфері життя.



Як білка у колесі

Запропоновано додаткові питання щодо певних сфер життя людини, які можуть бути корисними при виконанні зазначеної вправи:



1. Оточення. В яких умовах живе та працюєте? Чи задовольняє Вас країна, місто, будинок, кімната? _____

2. Сім'я та найближче оточення. З ким регулярно спілкуєтесь? Ці люди допомагають вам розвиватися чи, навпаки, гальмують вас? Якби ви заново могли обрати своє оточення, чи вибрали б ви знову цих людей?

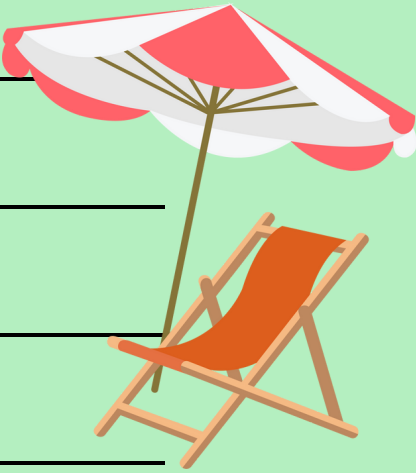
3. Особисті відносини та любов. Які цінності є важливими для вас із партнером? Що вас поєднує? Які цілі є спільними для вас?

4. Діти. Ваше відношення до дітей та їх виховання. Які цінності бажаєте закласти, який напрям розвитку обрати, яку кількість часу та енергії приділяти? Якщо у вас є діти, чи задовольняють вас стосунки із ними?

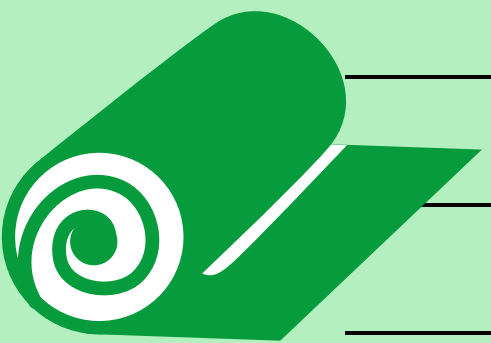
Як білка у колесі

5. Здоров'я. В якому фізичному стані перебуває ваше тіло? Чи вистачає вам сил та енергії? Які звички негативно впливають на ваше здоров'я, а які сприятимуть оздоровленню? Які кроки можна застосувати для покращення вашого здоров'я?_____

6. Відпочинок: Що дозволяє вам поповнити фізичні сили? Емоційні ресурси? Інтелектуальні? Після яких видів діяльності ви відчуваєте бадьорість та заряд енергії?_____



7. Особистісний ріст: чи рухаєтесь у бажаному напрямі? Які цілі ви поставили перед собою? Чи виходить поступово їх досягати? Які нові вміння, навички хотіли б засвоїти, які звички розвинути, яких якостей набути?_____



8. Фінанси. Чи задовольняє вас фінансова складова життя? Подумайте про те, чи раціонально ви розподіляєте ваші фінанси. Що можна зробити для покращення ситуації у даній сфері?_____

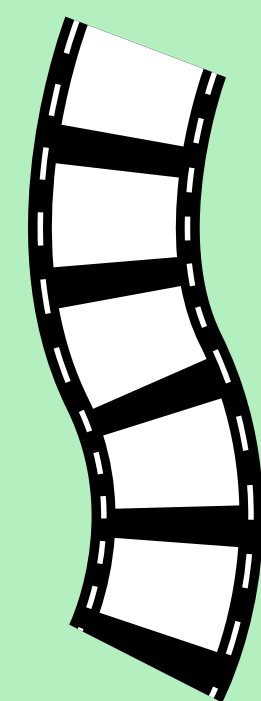


Як білка у колесі

9. Кар'єра. Чи відчуваєте, що ваш кар'єрний зріст припинився? Або ж, на вашу думку, ви розвиваєтеся у цьому напрямку аж надто швидко та інтенсивно, що вимагає додаткових ресурсів?_____



10. Хоббі та захоплення. Чим ви готові займатися у вільний час, поринувши у діяльність із головою? Що дозволяє забути про втому та час?



11. Саморозвиток та самоусвідомлення. *Які, на вашу думку, особистісні риси допомагають вам у житті, а які заважають? Чи помічаєте щось спільне у проблемних ситуаціях, які доводиться вирішувати? З якими страхами вам ще необхідно попрацювати? Які особистісні проблеми вдалось подолати, а які ще потребують вирішення?*

12. Духовний розвиток: *Якими цінностями керуєтесь у житті? Що надає вашому життю сенс? Чи відчуваєте внутрішній спокій та гармонію? Чи можете сказати, що ви - щаслива людина?*





Як білка у колесі

Чи витрачаєте ви час на те, що не відображається позитивно на вашому здоров'ї?_____

Чи прийнятно це для вас?_____

Чи задоволені ви тим, як витрачаєте внутрішні ресурси?_____

Які аспекти ви хотіли б розвинути?_____

Чи вірите ви, що можете досягти оптимального благополуччя? Що означає особисто для вас оптимальне благополуччя?

Наприклад

Яких змін я прагну:

- 1. налагодити контакт із дочкою;
- 2. приділяти більше часу саморозвитку;
- 3. покращити навички роботи на комп'ютері.

Тепер пропоную визначитись вам:

- 1. _____;
- 2. _____;
- 3. _____;
- 4. _____;
- 5. _____;
- 6. _____;
- 7. _____.



Як білка у колесі

План досягнення благополуччя:



Щоденно:

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____.

Двічі в тиждень:

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____.

Щотижнево:

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____.

Двічі у місяць:

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____.

Як білка у колесі

Щомісячно:

- 1. _____;
- 2. _____;
- 3. _____;
- 4. _____;
- 5. _____.

Не рідше одного разу у квартал:

- 1. _____;
- 2. _____;
- 3. _____;
- 4. _____;
- 5. _____.

Не рідше одного разу у рік:

- 1. _____;
- 2. _____;
- 3. _____;
- 4. _____;
- 5. _____.

Основні цілі:

- 1. _____;
- 2. _____;
- 3. _____;
- 4. _____;
- 5. _____;
- 6. _____;
- 7. _____.

Вправа «За маскою злості»

Завдання: доволі часто за кожною емоцією, яку ми відчуваємо стоїть інша, яка маскується. Подумайте, які емоції та почуття маскують інші та як це можна виявити.

Придивіться до своєї
злості... Можливо за
нею стоїть дещо
більше, ніж здається
на перший погляд...



Злість

самотність

Не відчуваю себе потрібною

розчарування

Мене ніхто не цінує

Незадоволення

невпевненість

copom

провина

тривога

страх

роздратування

безпомічність

Я не відчуваю себе у безпеці

ХВИЛЮВАННЯ

недовіра

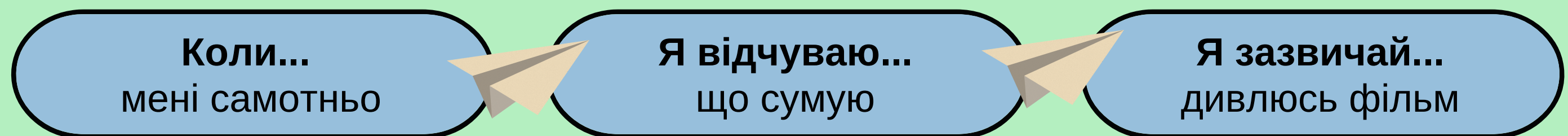
Мене ніхто не розуміє

НЕМОЖЛИВІСТЬ ВИСЛОВИТИ ВЛАСНУ ДУМКУ

Вправа «Глибина емоцій»

Завдання: згадайте як ви себе почували до та після того, як переживали кожную емоцію із наведеного списку. Подумайте, що стимулює відчувати вас конкретну емоцію.

Наприклад:



Заповніть пропуски:

Коли... 	Я відчуваю... здивування	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... тривогу	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... незручність	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... спокій	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... збентеження	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... оціпеніння	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... огиду	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... ентузіазм	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... страх	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... радість	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... ностальгію	Я зазвичай...

Зв'язок відновлено

Коли... 	Я відчуваю... сум	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... задоволення	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... жалість	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... тріумф	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... заздрість	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... довіру	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... сором	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... гордість	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... вдячність	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... розгубленість	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... прихильність	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... інтерес	Я зазвичай...
Коли... 	Я відчуваю... натхнення	Я зазвичай...

Завдяки цій вправі можна зрозуміти витoki емоцій (що лежить в основі) та ефект емоцій (результат, який виникає). Такі роздуми дозволяють оцінити нам глибину своїх переживань та зрозуміти, як вони впливають на ваші думки та поведінку.



Зв'язок відновлено

Вправа «Прислухайтесь до своїх емоцій»

Завдання: впишіть у кожен блок з негативними емоціями, викликаних певною ситуацією, спосіб її подолання, вирішення. Наприклад, якщо телефонний дзвінок вашій дочці або синові, піднімає вам настрій, то у поле «сумний» напишіть «зателефонувати дочці / синові»

Сумний	Стурбований	Роздратований	Сонний
Ображений	Ревнивий	Недооцінений	Насторожений
Осоромлений	Обурений	Розчарований	Збентежений

Якщо ви не впевнені, яку емоцію переживаєте, спробуйте налаштуватись на відповідний емоційний стан, згадайте його вплив на собі та подумайте над тим, що могло б допомогти подолати цей стан.

Наступним завданням буде вписати у кожен блок з позитивними емоційними станами, яким чином можна досягти відповідного стану.

Зв'язок відновлено



Проблеми та труднощі - частина нашого життя, однак турбота про себе полягає у тому, аби завчасно підготувати набір інструментів та навиків, необхідних для подолання складних ситуацій. Це щось схоже на підбір знаряддя праці: використання молотка там, де потрібна викрутка буде знижувати ефективність роботи в цілому, що призведе до необхідності почати все спочатку та з використанням вже правильних інструментів.



Вправа «Що я знаю про себе»

Завдання: використовуючи перераховані нижче категорії, оцініть, що ви про себе знаєте.

Хто Я?

Що у мене є?

Що я люблю?



Зв'язок відновлено

Мої сильні сторони?	Мої слабкі сторони?	До чого я прагну?
---------------------	---------------------	-------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------

----------------------	----------------------

----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

----------------------	----------------------	----------------------

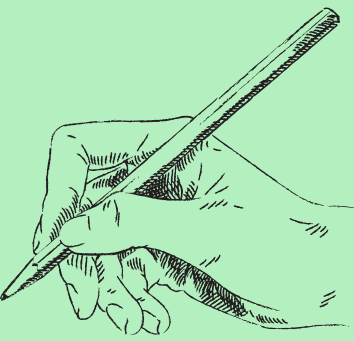
----------------------	----------------------	----------------------



Список радості

Спробуйте створити власний список радості - того, що приносить задоволення та сприяє покращенню настрою. Можете розпочати із наведених прикладів, викреслити те, що не підходить та додати власні варіанти:

- висипатися;
- активний відпочинок з родиною;
- створення щось своїми руками;
- прийняття душу;



Зв'язок відновлено

Вправа «Дещо про мене»



Завдання: знайдіть час, щоб краще познайомитись із своїм «Я», використовуючи наступні питання.

Мій улюблений колір

Мій улюблений художник

Моя улюблена музична група чи музикант

Моя улюблена книга

Мій улюблений фільм

Чим я люблю займатись на дозвіллі

Якими досягненнями я пишаюсь

Які нові види діяльності мене цікавлять

Де я відчуваю себе у безпеці

За що можу подякувати у житті

Як я проявляю любов до себе

Що мені часто говорить мій внутрішній критик

Зв'язок відновлено

Вправа «Я - історія»

Завдання: використовуючи підказки, розкажіть власну історію.



Коли я народив(ла)ся... _____

В дитинстві мені подобалось... _____

У мене були проблеми... _____

Мій улюблений спогад... _____

На своєму шляху я зіштовхнув(ла)ся з такими перешкодами... _____



Зв'язок відновлено

Завдяки цьому я навчив(ла)ся...

- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____.



Мої основні цілі полягають у наступному:

- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____.

Поворотними подіями мого життя можна вважати _____

Найщасливіший період мого життя можна описати як _____

Найбільше я вдячна _____ за _____

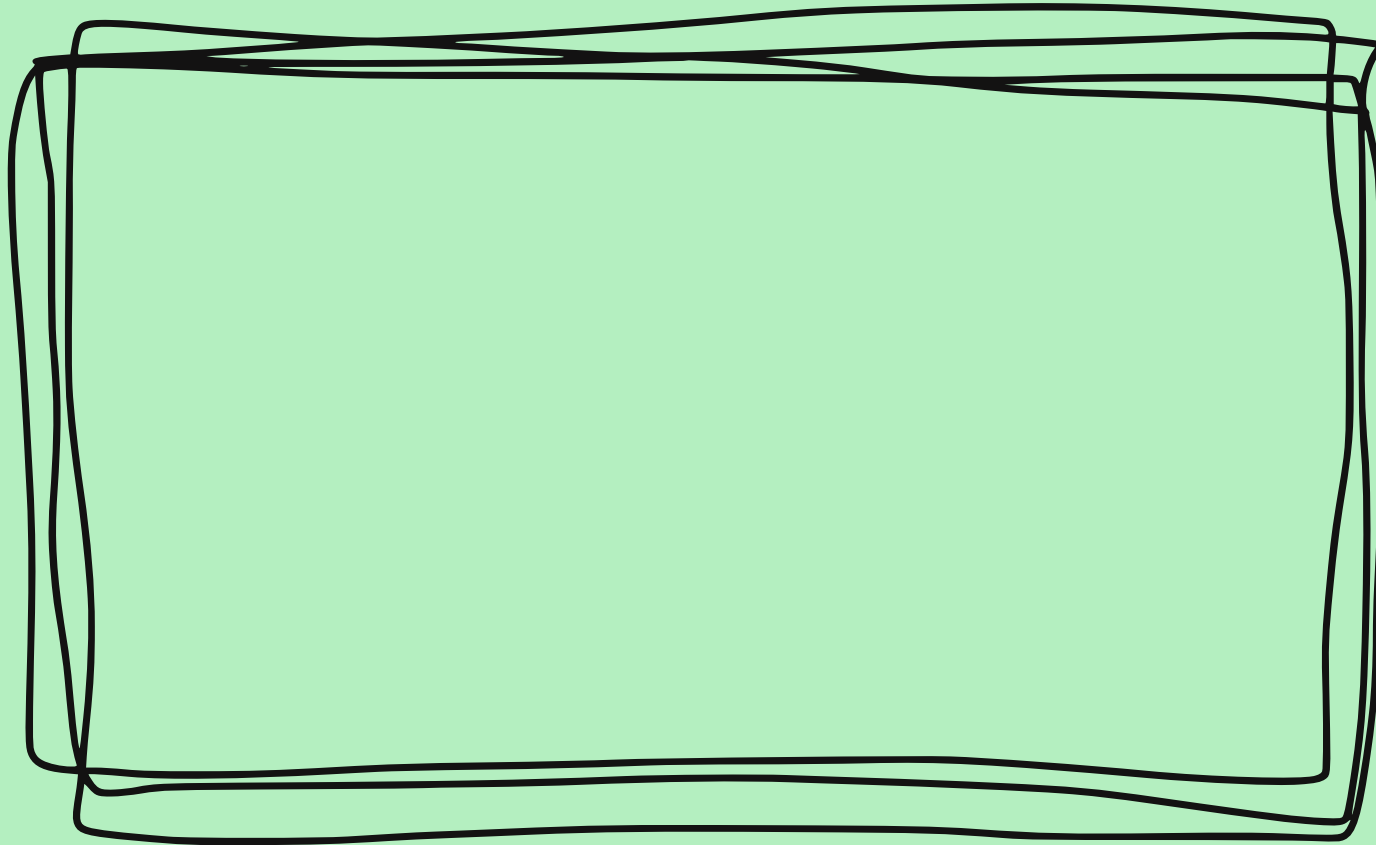
_____ за _____

за _____ і звісно ж _____

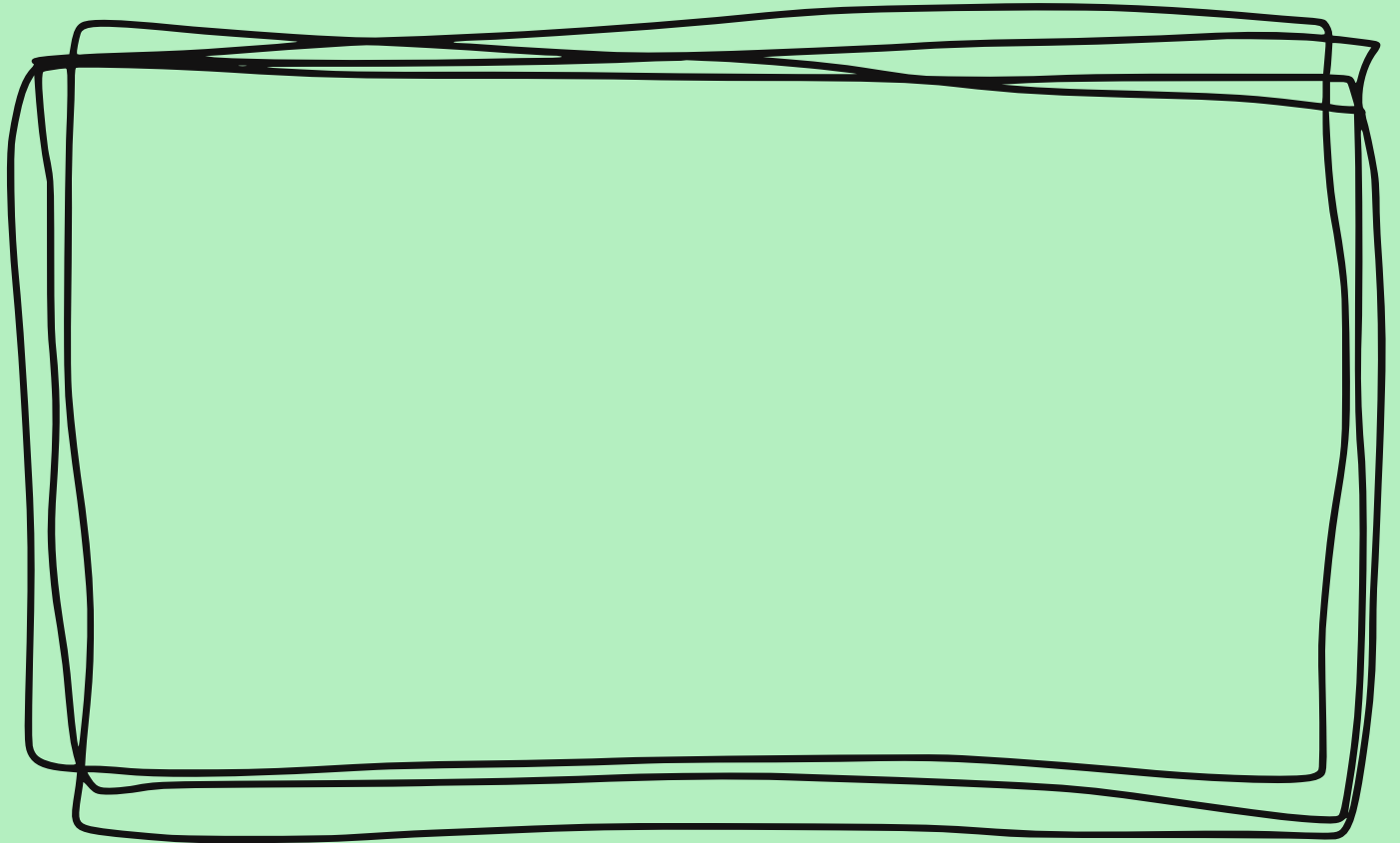
_____ за _____

Моя впевненість у собі

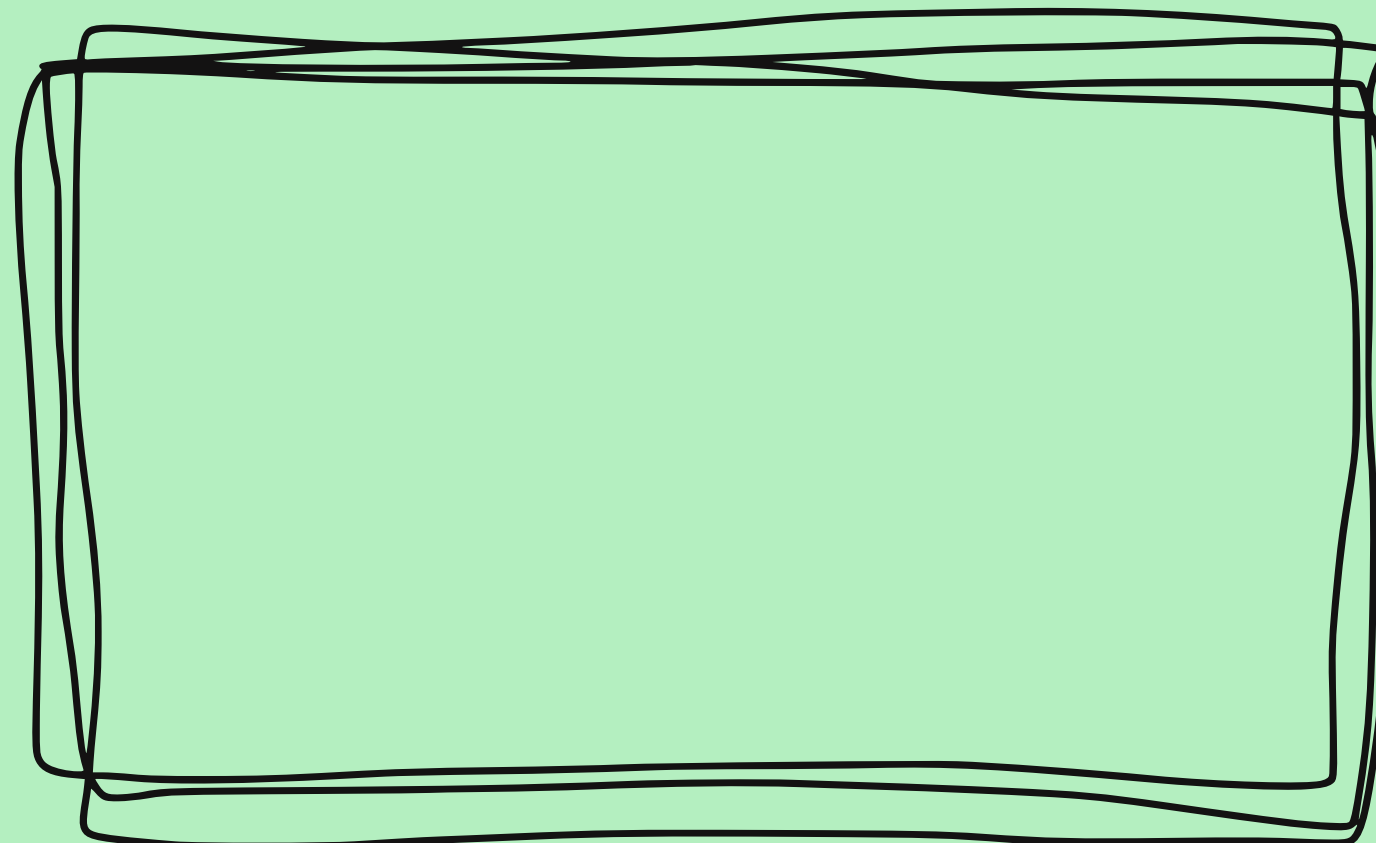
**Згадайте та опишіть ситуацію,
коли ви не вірили у себе**



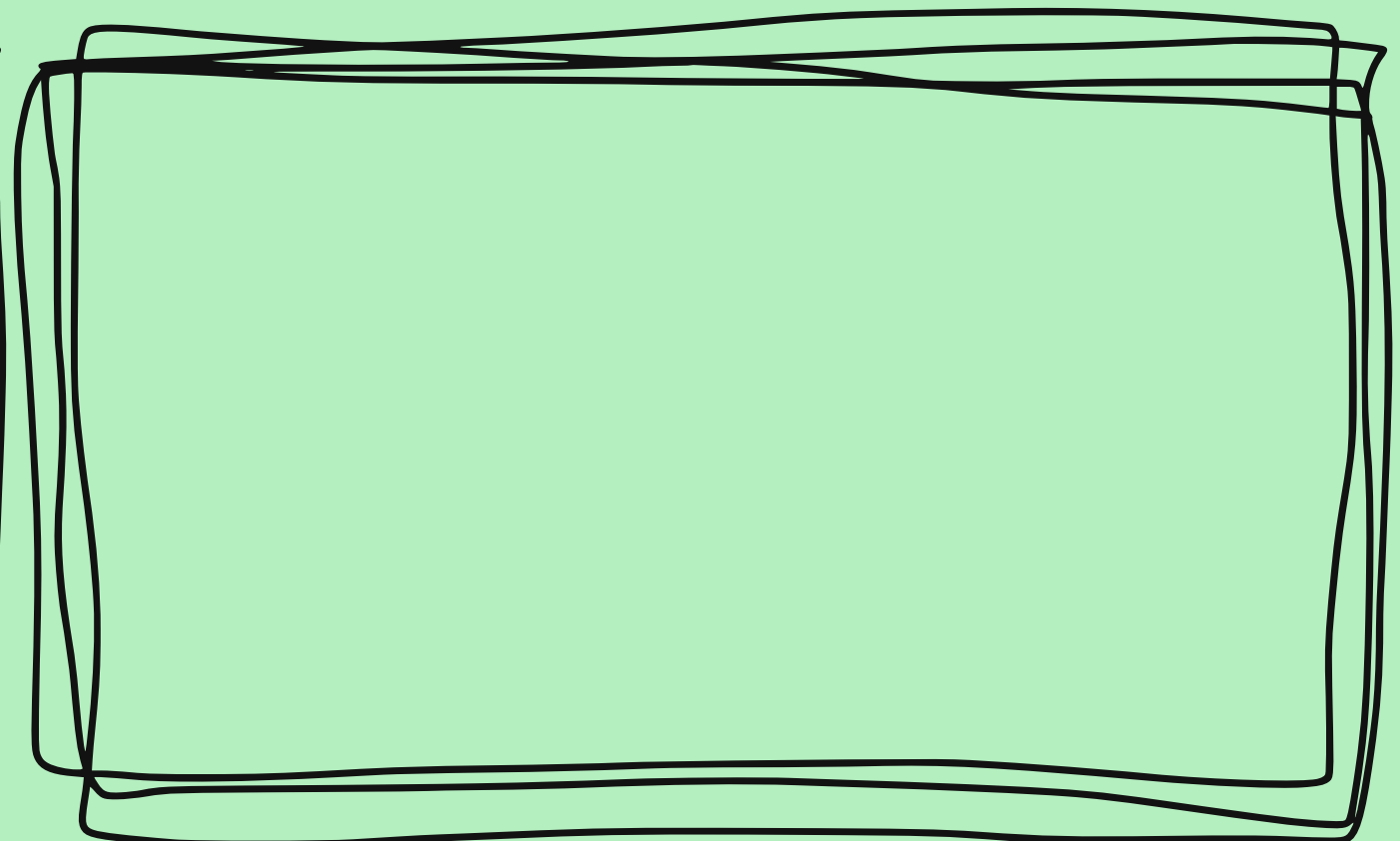
**Згадайте та опишіть ситуацію,
коли ви вірили у себе**



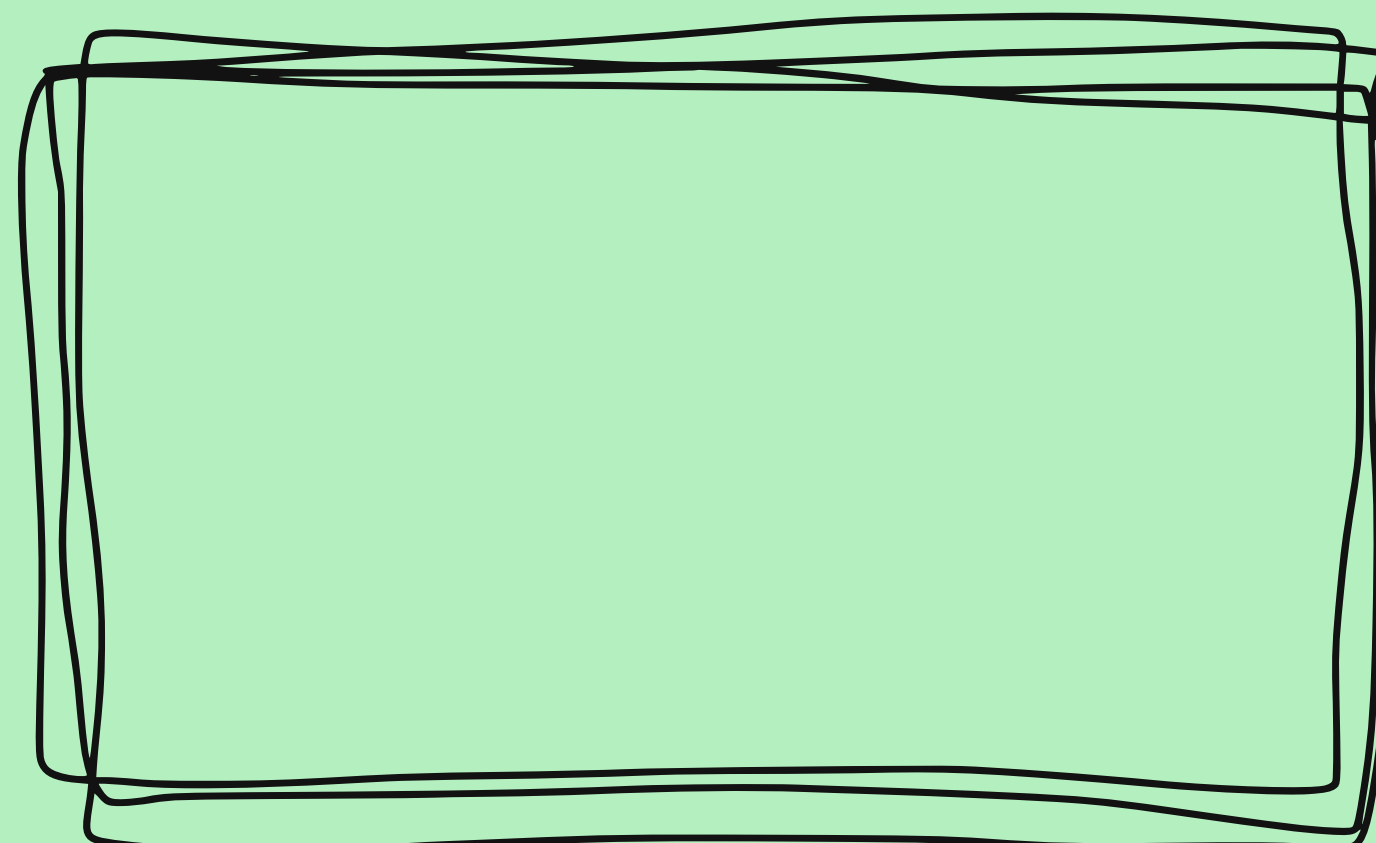
**Згадуючи, скажіть, чи були у вас
підстави довіряти собі?**



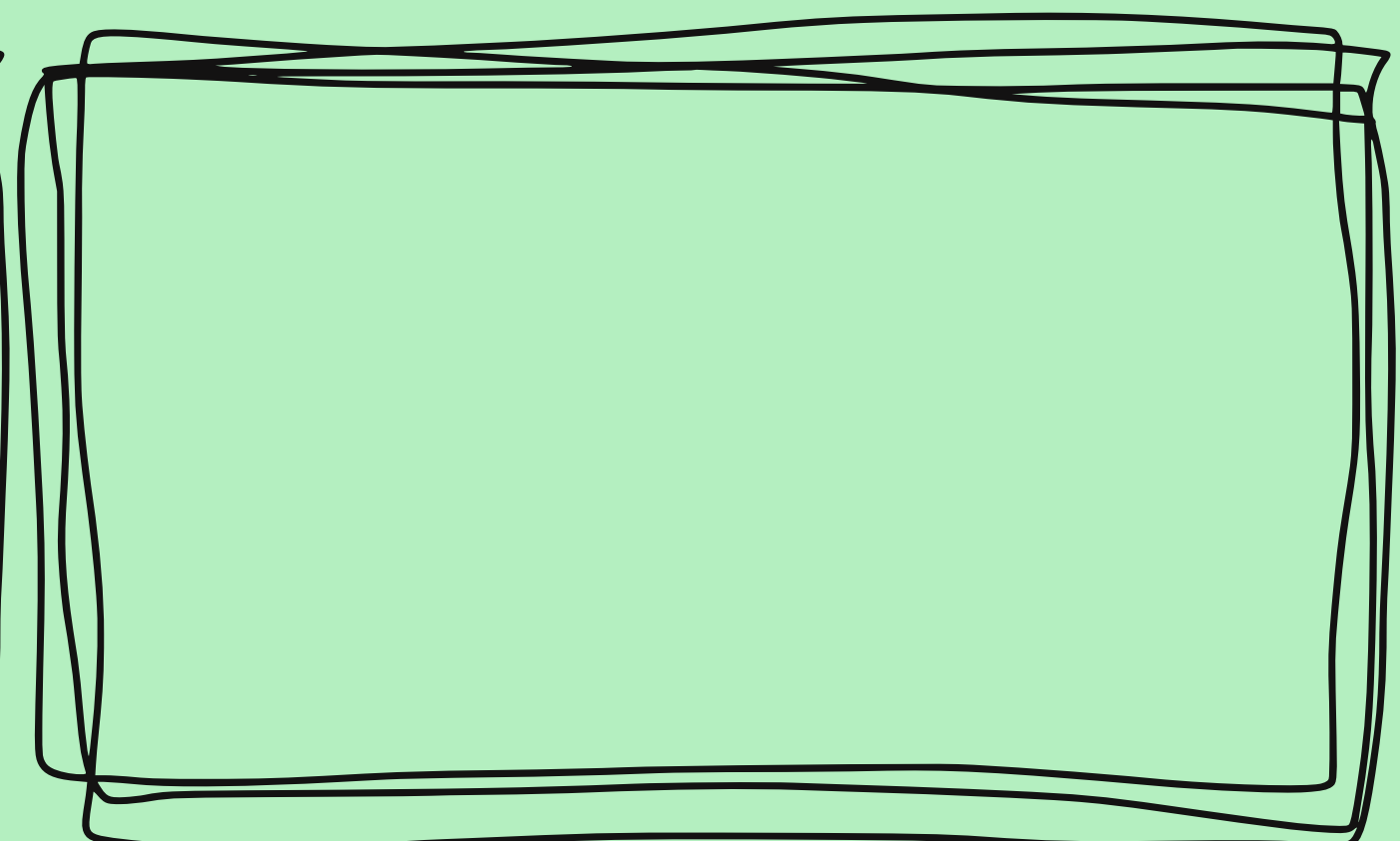
**Згадуючи, скажіть, які підстави
були довіряти собі?**



**Чи заважало вам що-небудь в той
час?**



**Чи підривало що-небудь вашу
довіру?**





Зв'язок відновлено

Вправа «Внутрішній конфлікт»

Завдання: запишіть протиріччя у боксах, розташованих нижче.

Приклади протиріч:

Коли людина цінує чесність,
проте не може бути чесною
із собою

Коли людина каже, що для неї
важливо змінити вид діяльності,
проте вона нічого для цього не
робить

--	--	--

Зверніть увагу на декілька моментів:

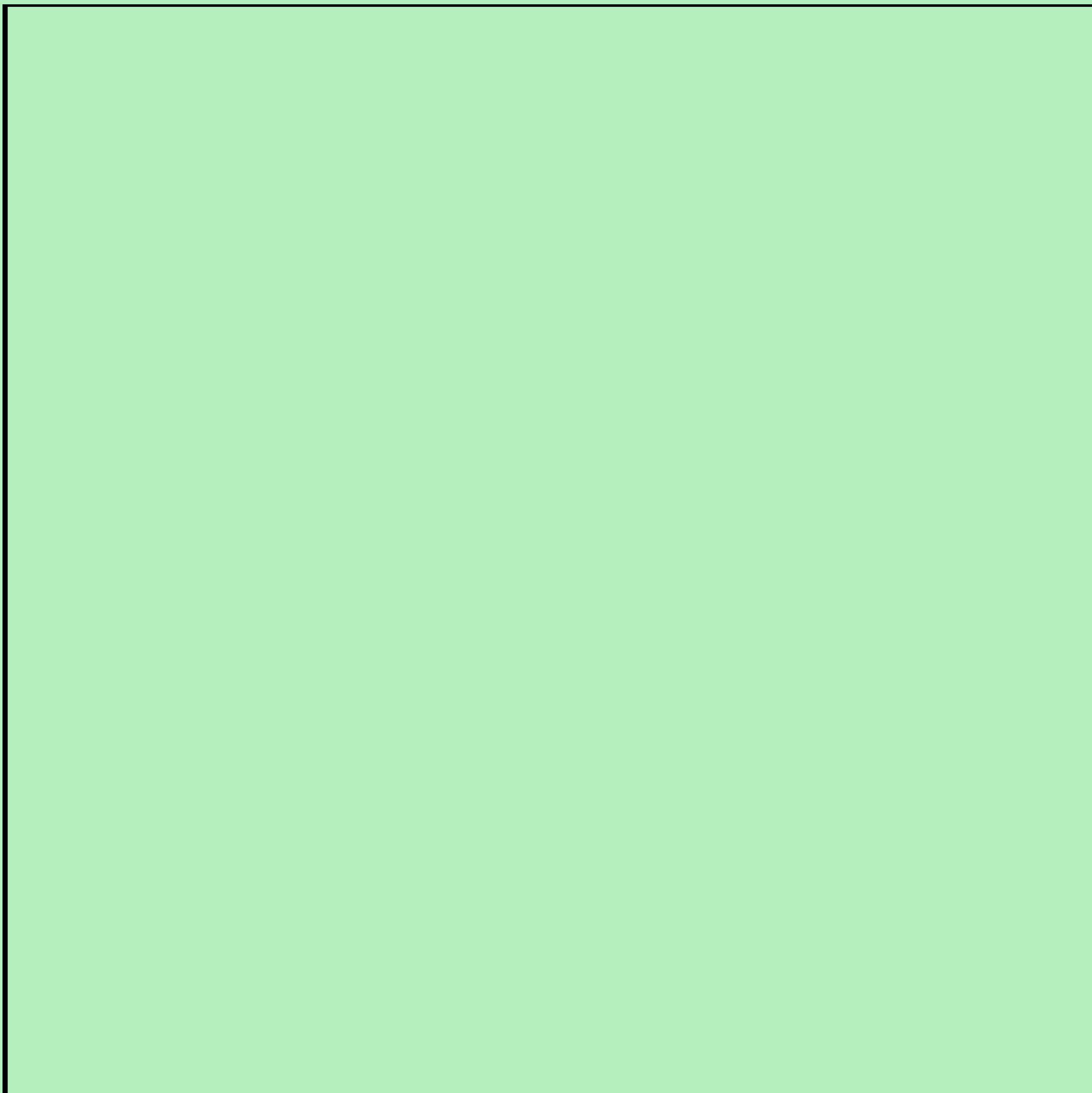
На чому базується конфлікт?

Як цей конфлікт впливає на мене?

Як можна примирити конфліктуючі цінності?

Вправа «Намалюй свою проблему»

Завдання: пропонується намалювати те, що вас напружує, змушує відчувати злість, роздратування, страх або іншу негативну емоцію, тобто те, що є для вас проблемною ситуацією або подією.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to draw their problem.



Оцінювати чи цінувати

Цінності

Повага до себе формується на основі усвідомлення, у що ви вірите, які цінності сповідуєте. Далі пропоную вам ознайомитись із списком основних цінностей, подумайте, які з них відносяться до вас в тій чи іншій мірі.

Завдання: поставте поруч із кожною цінністю із списку відповідний символ. За потреби, біля вільного віконечка допишіть власний варіант

Шкала оцінки цінностей

---	--	-	0	+	++	+++
повністю не згоден	не згоден	не зовсім згоден	відношусь нейтрально	майже згоден	згоден	повністю згоден
☐				☐		
Аналіз				Продуманість		
☐				☐		
Бачення				Проникливість		
☐				☐		
Уважність				Розмірковування		
☐				☐		
Гнучкість				Самоосвіта		
☐				☐		
Далекоглядність				Сенс		
☐				☐		
Делегування				Зосередженість		
☐				☐		
Інтелект				Хист		
☐				☐		
Особистісний ріст				Структура		
☐				☐		
Логіка				Сфокусованість		
☐				☐		
Навичка				Точність		
☐				☐		
Надійність				Розум		
☐				☐		
Нестандартність				Унікальність		
☐				☐		
Оновлення				Управління		
☐				☐		
Навчання				Характер		
☐				☐		
Поінформованість				Мета		
☐				☐		
Усвідомленість				Чіткість		
☐				☐		
Наслідування				Ефективність		
☐				☐		
Звичка				Амбіційність		

Оцінювати чи цінувати

☐	Багатство	☐	Зростання
☐	Речі	☐	Власність
☐	Влада	☐	Стабільність
☐	Вигода	☐	Статус
☐	Виграш	☐	Честолюбство
☐	Справа	☐	Самореалізація
☐	Гроші	☐	Призначення
☐	Будинок	☐	Автономність
☐	Досягнення	☐	Добробут
☐	Дохід	☐	Велич
☐	Коштовність	☐	Вклад
☐	Законність	☐	Уява
☐	Популярність	☐	Затребуваність
☐	Інвестиція	☐	Виклик
☐	Інновація	☐	Знаменитість
☐	Капітал	☐	Знання
☐	Комфорт	☐	Значимість
☐	Конкуренція	☐	Індивідуальність
☐	Невизначеність	☐	Вправність
☐	Володіння	☐	Старанність
☐	Покупка	☐	Дослідження
☐	Користь	☐	Кар'єра
☐	Перевага	☐	Якість
☐	Підприємливість	☐	Компетентність
☐	Підприємництво	☐	Креативність
☐	Престиж	☐	Лідерство
☐	Прибутковість	☐	Майстерність
☐	Придбання	☐	Мотивація
☐	Простір	☐	Незалежність
☐	Міцність	☐	Перемога
☐	Ризик	☐	Послідовність



Оцінювати чи цінувати

- ☐ Покликання
- ☐ Професіоналізм
- ☐ Поділ
- ☐ Керівництво
- ☐ Технічність
- ☐ Тріумф
- ☐ Працьовитість
- ☐ Задоволеність
- ☐ Поліпшення
- ☐ Послуга
- ☐ Успіх
- ☐ Цілеспрямованість
- ☐ Експансія
- ☐ Ентузіазм
- ☐ Аскетизм
- ☐ Безмежність
- ☐ Безтурботність
- ☐ Бережність
- ☐ Бог
- ☐ Буття
- ☐ Гармонія
- ☐ Глибина
- ☐ Єдність
- ☐ Здоровий глузд
- ☐ Істина
- ☐ Космос
- ☐ Легкість
- ☐ Цікавість
- ☐ Мудрість
- ☐ Новизна
- ☐ Зобов'язання



- ☐ Досвід
- ☐ Осмислення
- ☐ Відкриття
- ☐ Пізнання
- ☐ Прозорість
- ☐ Простота
- ☐ Розвиток
- ☐ Зміст
- ☐ Створення
- ☐ Співпраця
- ☐ Співчуття
- ☐ Щастя
- ☐ Творчість
- ☐ Терпимість
- ☐ Тиша
- ☐ Толерантність
- ☐ Умиротворення
- ☐ Філософія
- ☐ Церква
- ☐ Охайність
- ☐ Етичність
- ☐ Любов
- ☐ Альтруїзм
- ☐ Баланс
- ☐ Благодійність
- ☐ Близькість
- ☐ Вірність
- ☐ Дарування
- ☐ Доброта
- ☐ Довіра
- ☐ Дружба



Оцінювати чи цінувати

- ☐ Грайливість
- ☐ Інтуїтивність
- ☐ Щирість
- ☐ Мистецтво
- ☐ Краса
- ☐ Надія
- ☐ Віддача
- ☐ Відвертість
- ☐ Підтримка
- ☐ Відданість
- ☐ Прийняття
- ☐ Радість
- ☐ Свобода
- ☐ Спонтанність
- ☐ Пристрасть
- ☐ Упевненість у собі
- ☐ Чуттєвість
- ☐ Пильність
- ☐ Безпека
- ☐ Безстрашність
- ☐ Ввічливість
- ☐ Великодушність
- ☐ Геніальність
- ☐ Дисципліна
- ☐ Гідність
- ☐ Зрілість
- ☐ Витонченість
- ☐ Контроль
- ☐ Оптимізм
- ☐ Організованість
- ☐ Обережність

- ☐ Відвага
- ☐ Відповідальність
- ☐ Рішучість
- ☐ Самостійність
- ☐ Стриманість
- ☐ Сила духу
- ☐ Сміливість
- ☐ Спокій
- ☐ Талант
- ☐ Ретельність
- ☐ Переконаність
- ☐ Упевненість
- ☐ Помірність
- ☐ Цільність
- ☐ Епатаж
- ☐ Відпочинок
- ☐ Натхнення
- ☐ Захват
- ☐ Дозвілля
- ☐ Бажання
- ☐ Життєрадісність
- ☐ Гра
- ☐ Насолода
- ☐ Розвага
- ☐ Сюрприз
- ☐ Здивування
- ☐ Хобі
- ☐ Емоція
- ☐ Естетичність
- ☐ Гумор
- ☐ Здоров'я

Камера! Мотор!

Фільмотерапія

Подумайте, які фільми ви могли б переглянути для покращення настрою, для спільного сімейного перегляду, які з них сприятимуть підвищенню мотивації, а які дозволять задуматись про важливі теми. Зробіть невеликий перелік, можете додати до нього підібрані нижче шедеври світового кіно.

- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;
- _____;

Щоденник кінопереглядів

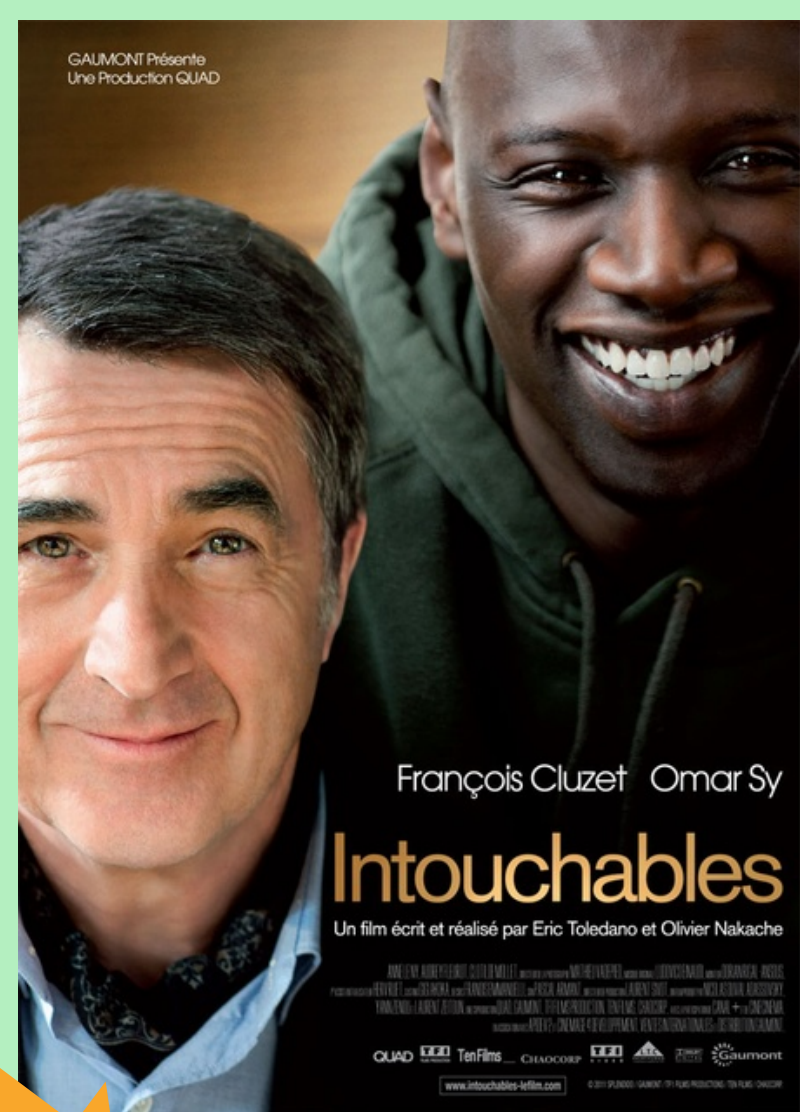
Дана вправа допоможе постійно розширювати кругозір, тримати свій мозок у тонусі, збагачувати досвід емоційних переживань.



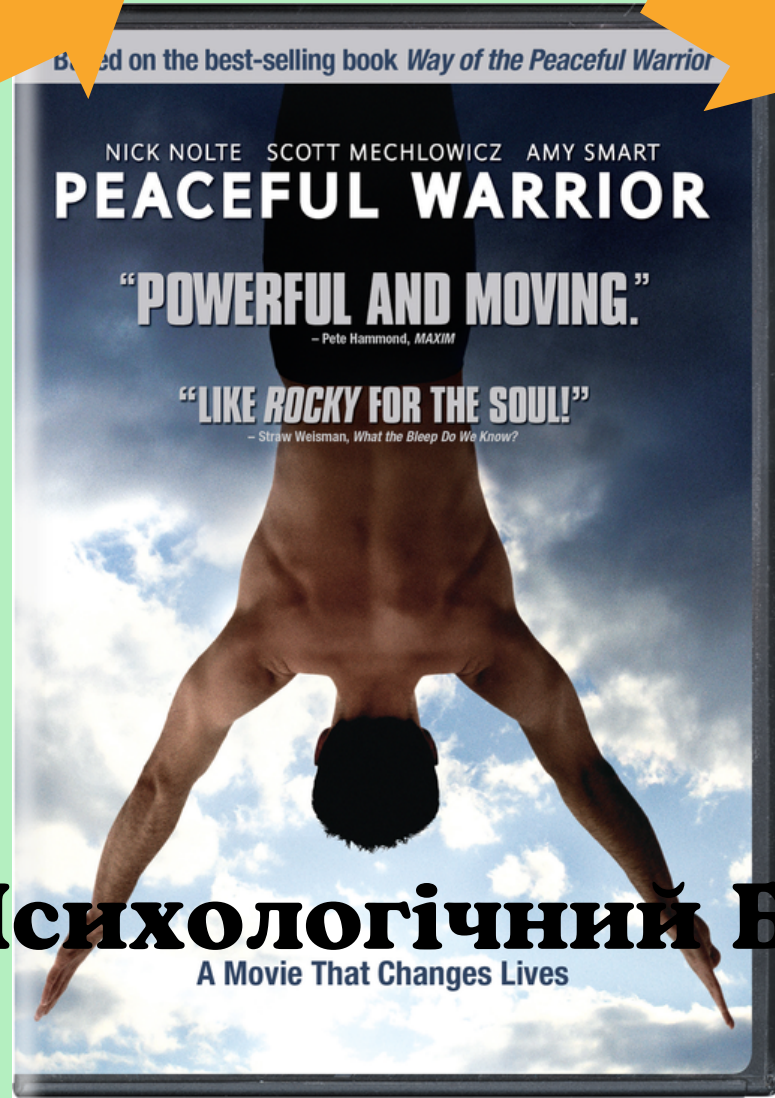
2. Цитати, які
запам'ята-
лися та
що вони
значать
особисто для
мене



4. Внутрішні
конфлікти
героїв



1. Настрій до
та після
перегляду
фільму



3. Проблеми
суспільства,
висвітлені у
фільмі



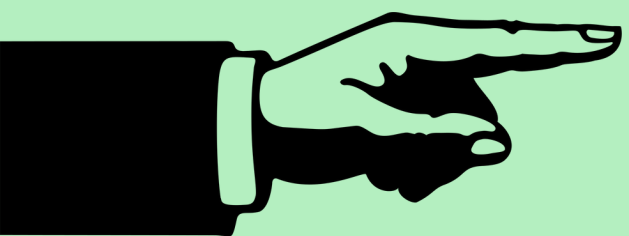
5. Що б ви
змінили, як би
себе повели на
місці головних
героїв

Декілька сторінок із життя

Бібліотерапія

У кожного з нас, за певних ситуацій, у свідомості спливають певні висловлювання чи образи, які характеризують наше ставлення до певної проблеми, предмета чи явища. Подумайте, якою фразою ви могли б описати своє відношення до представлених ситуацій. Це може бути відомий вислів, цитата із улюбленої книги, власне висловлювання або картинка, яка постає в уяві...

1. Вас несправедливо звинуватили у чомусь

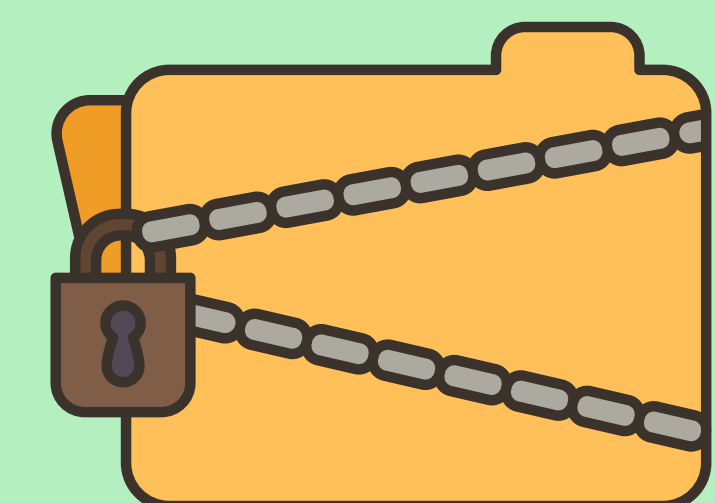


2. Неочікувано для вас були помічені ваші старання та заслуги



3. Ви усвідомлюєте, що вами маніпулюють

4. Ви відчуваєте себе винним у чомусь



5. Від вас щось приховують

Декілька сторінок із життя



6. Вам здається,
що потрібно щось
змінити у житті

7. Ви припустились
помилки



8. Не можете
змусити себе
почати щось
робити

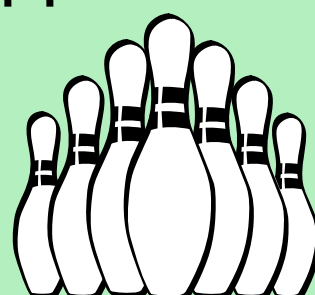
9. Посварилися
із близькою
людиною



10. Коли
здається, що ви
втратили
орієнтир

Друга частина вправи допоможе подивитися на кожну із уявних ситуацій під іншим кутом. Дослідіть кожен записаний пункт.

1. Це переконання базується на фактах? Наскільки це переконання правдиве, чи дійсно його підтверджують певні факти, чи можливо вам просто про нього хтось розказав або ви десь про нього почули?



2. Які негативні наслідки впливають з цього переконання? Як воно впливає на різні сфери життя (здоров'я, сім'я, робота тощо)?



Декілька сторінок із життя

3. Що дає віра в це переконання? Потрібно замислитись, що дає дотримання цього переконання, тому що навіть негативні переконання можуть давати людині якусь користь.

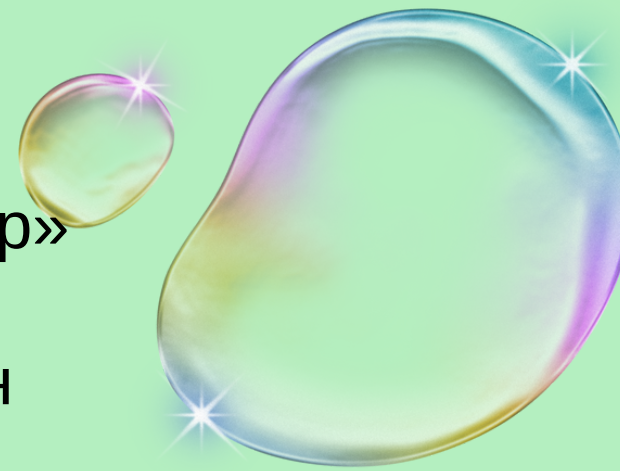
4. Що є протилежністю негативних переконань? Спробуйте замінити негативні переконання на позитивні.

5. Уявіть, що з цим переконанням ви живете вже рік. Які емоції виникають? Що змінилось у житті?

Як відрізнити позитивні переконання від тих, що обмежують?
Перш за все відмінною рисою є те, що обмежувальні переконання нас стримують від виконання певних дій, досягнення певних цілей.



Я / Я не. Можна сказати: «Я бухгалтер» і таким чином вирішити: «Я не займаюся маркетингом і не повинен навіть думати про це».



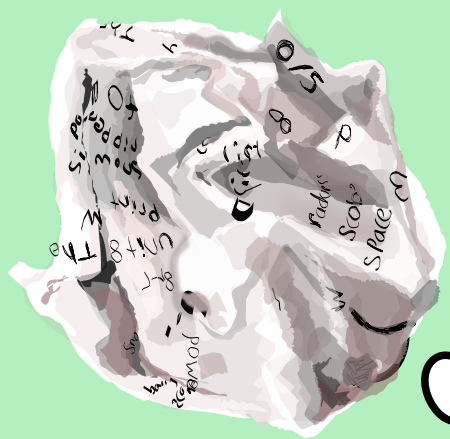
Я не можу. У нас часто занижена самооцінка про те, чого ми не можемо зробити. Якщо ми думаємо «Я не вмію співати», то проживемо все життя, вважаючи так, і навіть не спробуємо змінити ситуацію. Це означає, що у нас є переконання: ми не здатні навчитися чогось нового.



Я повинен / Я не повинен. Ми пов'язані цінностями, нормами, законами та іншими правилами, які обмежують те, що ми повинні і не повинні робити. Якщо ми думаємо «Я повинен ходити на цю роботу», то не станемо підвищувати свої навички, щоб отримати ту, яку полюбимо.



Інші. Нас обмежує думка не тільки про себе, а й про інших людей. Якщо вважаємо конкурента розумнішим, то не станемо піддавати це сумніву, не кинемо йому виклик. Якщо розглядаємо людину як егоїста, то не проситимемо її допомоги.



Декілька сторінок із життя

Фрірайтинг як особливий спосіб самопізнання та вирішення проблем



Доведено, що звичка виписувати на папір всі думки та переживання дозволяє розвантажити мозок, сприяти кращому та ефективнішому висвітленню спогадів, суджень, умовиводів, подій тощо. Даний метод не стримує нашу фантазію, а, навпаки, служить засобом фіксації будь-яких «непричесаних» думок.

Правила організації

- ✓ **Фіксуйте час.** Ідеальним варіантом буде вільне письмо протягом 10-20 хв., проте важливо припинити писати одразу, як спливе час.
- ✓ **Ведення записів.** Рекомендовано записувати всі думки, які спливають у свідомості, саме так як вони звучать.
- ✓ **Відсутність оцінки.** Пам'ятайте, що написане в жодному разі не можна оцінювати, особливо під час написання.
- ✓ **Використовуйте різні прийоми.** Підготуйте список мисленнєвих задач: «Якби я жив у Африці, я б...», «Днями мою увагу привернула цікава людина...». Спробуйте пояснити певну проблему так, ніби спілкуєтесь із маленькою дитиною, іноземцем, ученим, кращим другом. Ставте собі питання: «Чому для мене це важливо?», «Який найкращий та найгірший варіант розвитку подій?», «Як би ця проблема була вирішена найбезстрашнішою людиною?».

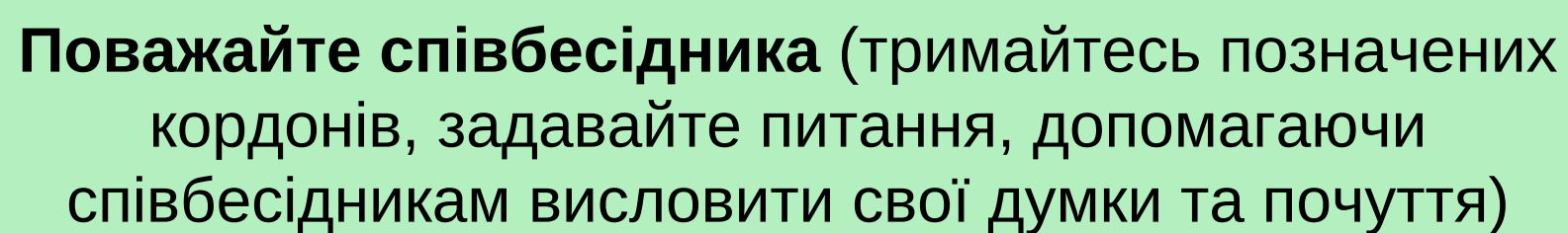
А тепер попрактикуємось!

Якби у вас була змога працювати в ідеальних умовах, якими б вони були, врахуйте все найважливіше для вас (розпорядок дня, колектив, цінності, які проповідує установа тощо)





Продуктивне спілкування



Беріть участь мінімально, проте активно
(ставте тільки ті питання, які дозволять співбесіднику розкритися у своїй відповіді)

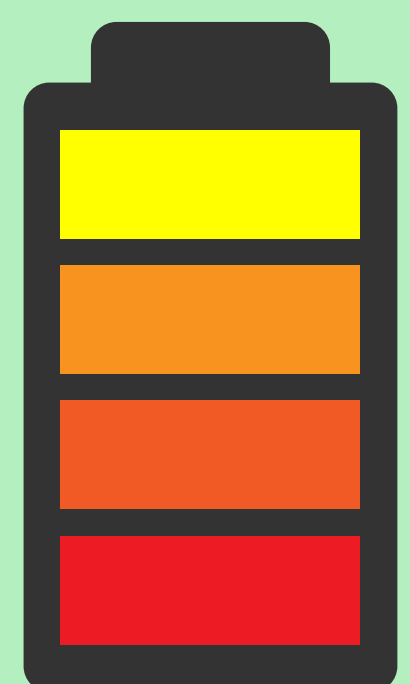
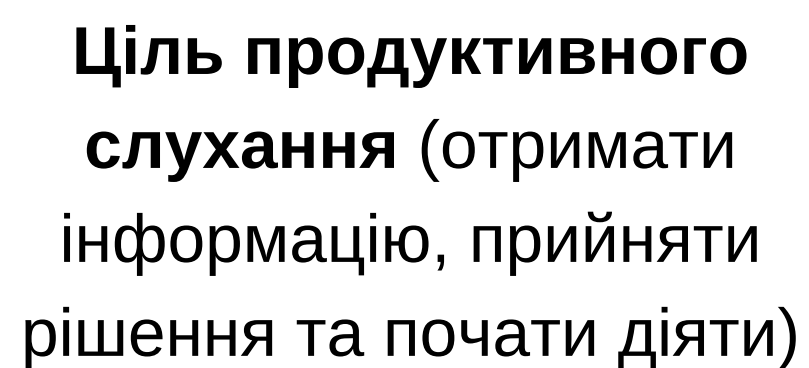
Будьте готові до незвичного
(дайте можливість альтернативній точці
зору проникнути у вашу свідомість)

Фокусуйте вашу увагу

(відділяйте важливе від несуттєвого,
емоції від фактів)

Закінчуйте вчасно
(будьте готові
припинити
спілкування, після
того, як всі учасники
отримати бажане)

Робіть паузи
(в цей час можуть виникнути цінні думки та переживання)



Побудова ефективної взаємодії

Вправа «П'ять пальців»



Великий: майбутнє, перспектива. *Що я планую зробити в найближчому майбутньому?*



Вказівний: урок, висновки із ситуації. *Чому мене вчить ситуація? Що я маю зрозуміти?*

Середній: схожість. *В чому ми схожі із моїм опонентом?*

Безіменний: емоції та почуття. *Що нас обох зачіпає у конфлікті?*

Мізинець: думки, об'єктивна інформація. *Що я знаю про предмет конфлікту? Причина конфлікту?*

Метод П'яти пальців у вирішенні конфлікту



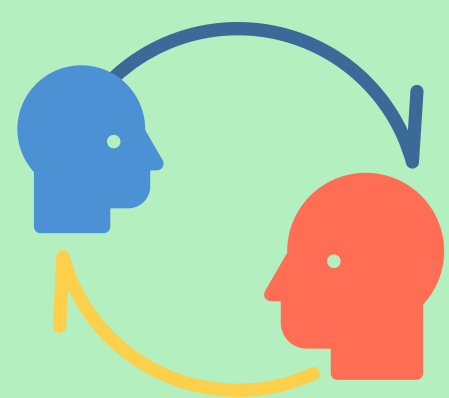
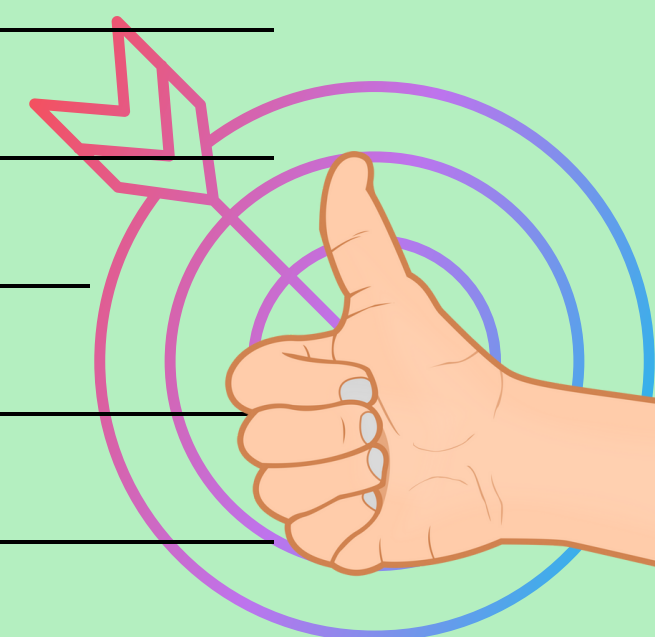
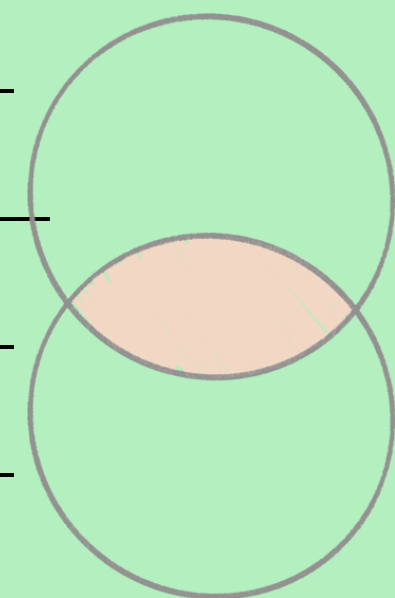
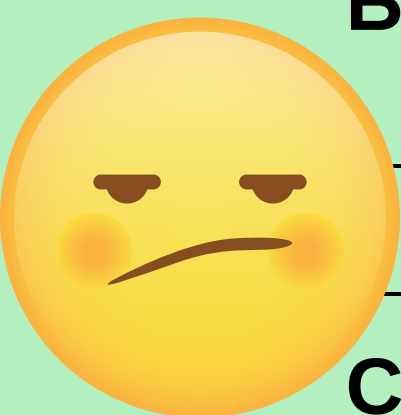
Мізинець: _____

Безіменний: _____

Середній: _____

Вказівний: _____

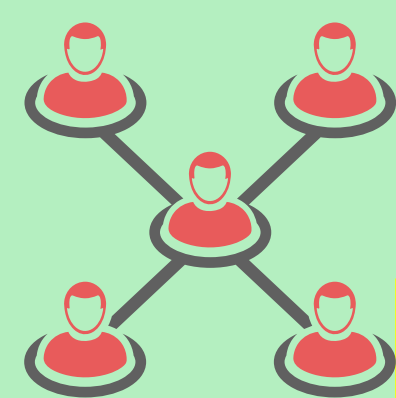
Великий: _____



Побудова ефективної взаємодії

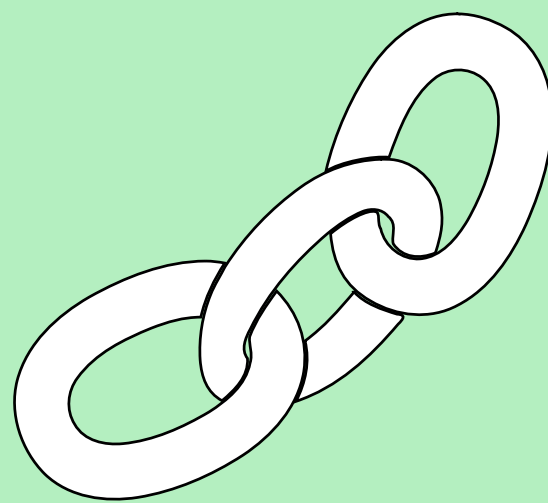
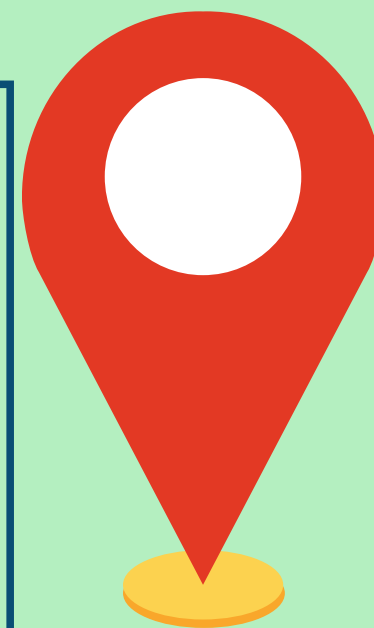
Вправа «Карта подій»

Завдання: спробуйте використовувати цей шаблон для того, щоб розібратися у складній ситуації.



Хто?

Де?



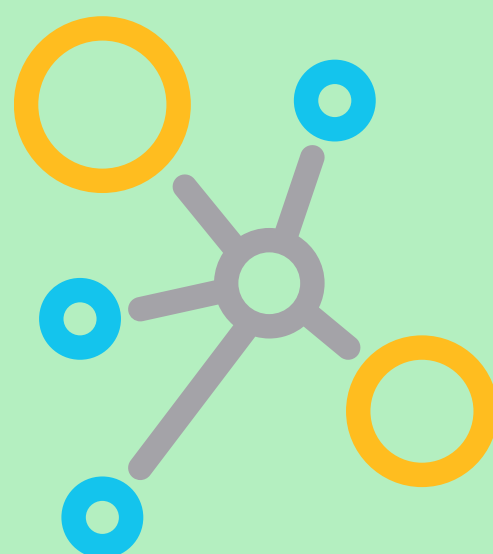
Коли?

Тема

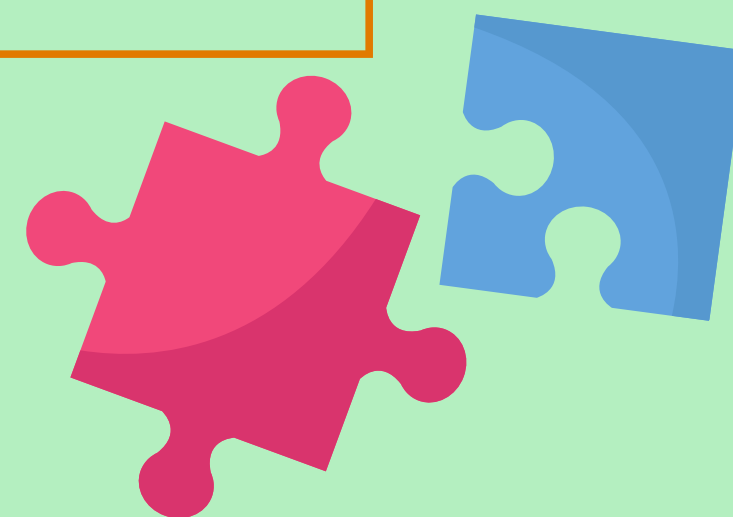
Що сталося?

Основна думка

Чому?



Наслідки



Моя суперсила

Мотивація

Якою має бути діяльність, аби вам хотілось нею займатись? Яким критеріям вона має відповідати? _____

Унікальність

володіти унікальними
якостями, здібностями,
предметами



Успішність

Усвідомлення
сенсу життя,
поставлених
цілей, відчуття
стабільності

Впевненість у майбутньому

Тримати фокус
на
майбутньому

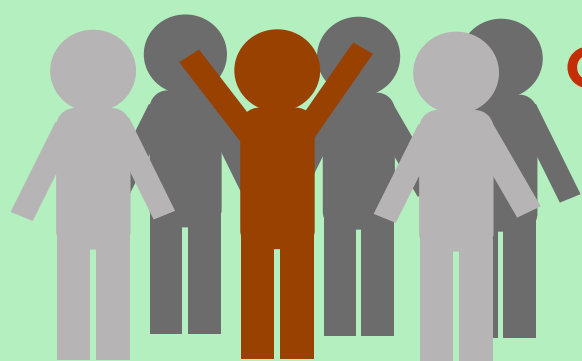


Добробут

Жити у відповідності
із очікуваннями,
досягнути внутрішній
баланс

Імідж

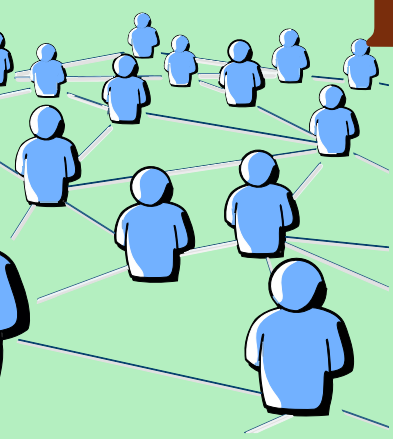
Удосконалюватися,
відповідати власним
очікуванням щодо
себе



Типи мотиваторів

Приналеж- ність

Бути частиною
спільноти, мати
те, що мають інші



Безпека

Відстоювати
власні межі,
відчувати спокій
стосовно
майбутнього

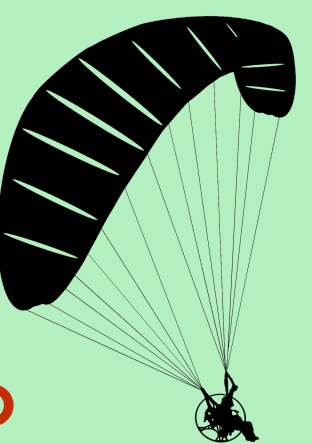
Враження

Отримувати
задоволення від
чогось новогота
цікавого



Відчуття свободи

Діяти самостійно
у відповідності із
цінностями та
потребами



Самоорганізація

Вправа «Scrum-дошка»

Завдання: Scrum-дошка складається із декількох колонок, кожна з яких заповнюється стікерами із завданнями. Той чи інший стікер просувається по колонках в міру наближення до стану «Зроблено».



Запитання до вправи:

- Як дана методика може організувати ваше життя?
- Чи корисно, на вашу думку, застосовувати цю технологію при роботі із студентами (на її основі розроблені різноманітні мобільні додатки та багатоплатформні системи)?

Детальніше: Джефф Сазерленд «Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час».

Принципи мистецтва уповільнення

За останні десятиліття людство дуже прискорилось. Знаходячись в епіцентрі багатозадачності та поспіху, ми намагаємося у 24 години втиснути максимальну кількість справ. Проте наші спроби встигнути абсолютно все закінчуються лише знеціненням якості, поверхневим виконанням діяльності, відсутності особистісної зацікавленості процесом та втратою істинних цінностей.



Регулярне самопосте- реження

переносьте свої
думки та
переживання на
папір, дізнавайтесь
щось нове про себе

Не потрібно змушувати себе встигати все

уміння розставляти
пріоритети,
структурувати час та
виконувати тільки те, що
є дійсно важливим

Керуйтеся правильними пріоритетами

баланс між
особистим життям та
роботою

Відчувайте

спробуйте відчутти смак
їжі, краплини води на
своїй шкірі тощо

Принципи SLOW LIFE

Творіть

знайдіть хобі, яке вас
заряджатиме

Оволодіння техніками розслаблення

спробувати віднайти
свою техніку
психоемоційного
розвантаження (йога,
медитація або
звичайна прогулянка
на свіжому повітрі)

Влаштовуйте дні інформаційної детоксикації

періодично зупиняйте
потік інформації
(вимкніть сповіщення
деяких каналів,
уникайте постійного
сканування соцмереж,
новинних порталів)

Захищайте ваші особисті кордони

відмовляйте та
погоджуйтесь
виходячи із ваших
потреб та бажань,
зважайте на те, що є
дійсно важливим та
цінним для вас

Медитація

Медитація передбачає концентрацію на диханні, думках, звуках, тілесних відчуттях тощо. Важливо щодня підтримувати мотивацію до занять медитацією.

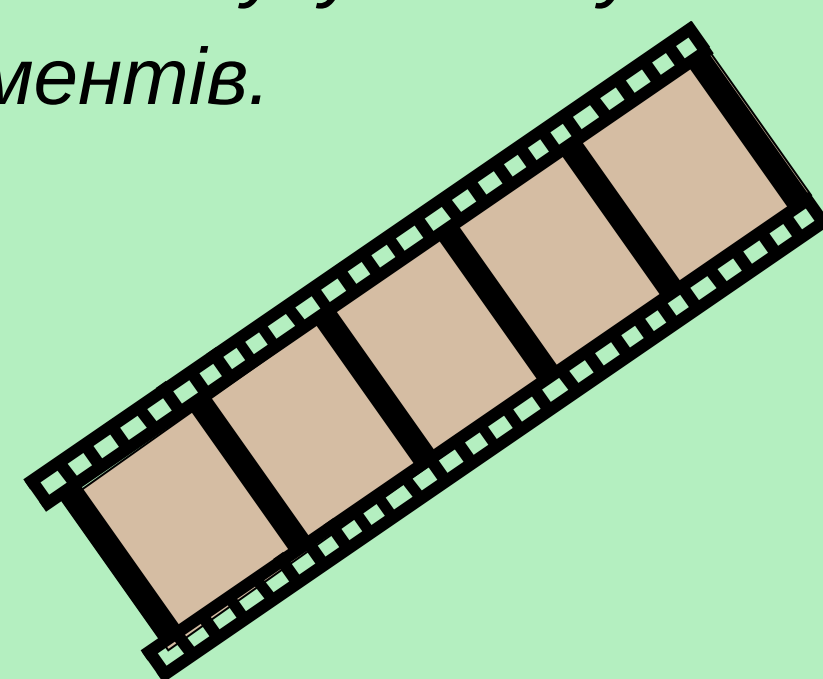
Основні правила ефективної медитації

Правило 1. Помічайте негативні думки та емоції. Основна їх ознака: вони змушують вас дратуватись, ображатись, відчувати себе неповноцінним, наповнювати вас жалем з приводу минулих помилок або страхом стосовно майбутнього.



Правило 2. Перенесіть свою увагу на щось інше. Для цього спочатку скажіть собі «стоп», зізнайтеся, що думки, які зараз виникають є негативними, після цього зробіть вдих та свідомо оберіть задачу, на якій ви будете сконцентровані впродовж певного відрізка часу. Іноді допомагає звичка відшукувати у певній ситуації п'ять позитивних моментів.

Правило 3. Не опускайте руки, якщо не вдається легко переключатися, відгородити себе від негативу, адже це навичка, яка протягом життя прокачується.



Правило 4. Давайте собі мисленнєві завдання. Такими можуть бути «Прослідкуй сьогодні за тим, про що я думаю», «Сьогодні я стану критиком для негативних думок», «Сьогодні, коли я почну нервувати через певну проблему, я одразу ж перенесу свою увагу на вирішення питання».

Розкіш мінімалізму

Методика аналізу оточення

Крок 1: необхідно проглянути свій графік, месенджери і виписати в колонку всіх людей з ким інтенсивно спілкуєтесь впродовж місяця часу. Близько 10-20 людей. Доповніть список авторами та персонажами книг, які читали; відео чи фільмів, які емоційно зачепили (не лише позитивно, а просто по кілька днів обдумували). Словом, зазвичай список становить від 30 до 45 пунктів.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the beginning of each line, there is a small black dot, which serves as a guide for writing or drawing. The paper is oriented vertically and appears to be a standard piece of stationery.

Розкіш мінімалізму

Крок 2: далі необхідно виписати те, що ви помічаєте та переймаєте позитивного й негативного від кожного персонажа, людини. Тут важливо розуміти, що може бути значно більше негативного, але невідомого вам. Адже ваші з цією людиною взаємини розкриваються так, як ви на них впливаєте, як людина розкривається саме у взаємодії з вами. Коли робите цей аналіз, то згадується найяскравіше, варте уваги: і приємні сюрпризи, і скандали. Лише емоційно заряджене має значення.



Крок 3: потім зеленим маркером виділіть ті якості, вміння і звички, які хочете перейняти і червоним – негативні, на вашу думку. Ці кольори дозволяють оцінити пріоритетне місце особистості у вашому оточенні.



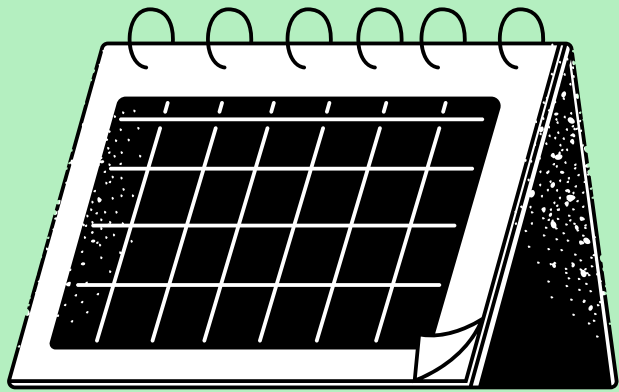
Крок 4: після того, що ви побачили на аркушах, подумайте, що ви робитимете далі з цими даними? Які важливі рішення варто прийняти? Занотуйте основні думки.

Щотижнева рефлексія

Корисним буде у кінці кожного тижня виділити час на те, щоб дати відповіді на наступні запитання.

START

1. Що відбулось за тиждень?

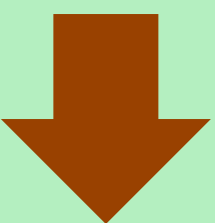


2. Що пішло не так? Чому? Як цього уникнути в майбутньому?

3. Які мої головні досягнення за тиждень?



6. Що було моїм найбільшим поглиначем часу?



5. Що тягнуло мене назад, не давало розвиватись?

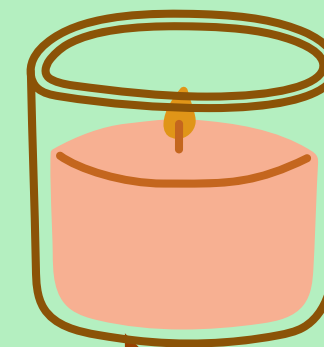
4. Чому новому вдалось навчитись, дізнатись?



7. Що я уникав замість того, щоб зробити?

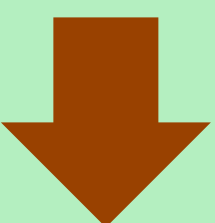


8. Які почуття та емоції переживав?

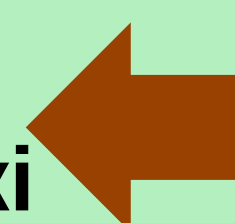


9. Як я себе заохочував?

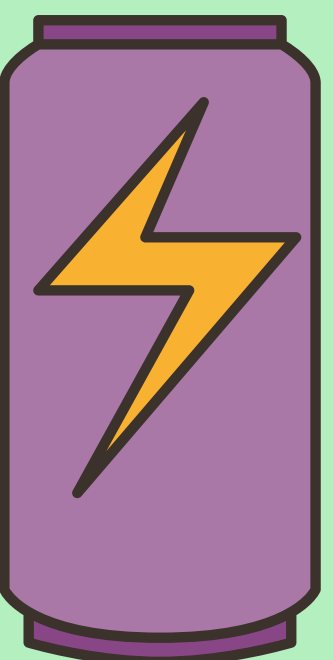
12. До кого бо до чого відчуваю вдячність?



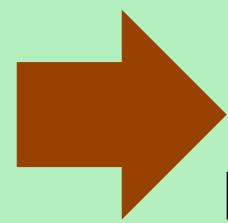
11. З ким я спілкувався? Які емоції переживав?



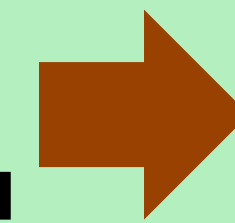
10. Що давало мені енергію, а що забирало?



13. Які завдання ставлю перед собою на наступний тиждень?



14. Що із минулого тижня може повпливати на наступний негативно?



15. Що я можу зробити прямо зараз, щоб зменшити стрес на наступному тижні?

