

Оглавление

Введение (первое упражнение).....	2
Дневник чувств и мыслей	3
Дневник чувств и мыслей	4
Фразы-паразиты	5
Сравнение с другими	6
Меняем формулировки	7
Реакция на критику	8
Ошибки = Опыт	9
Доказательства	10
Список достижений прошлого	11
Моделирование ситуации	12
Дневник успехов и наград	13
Дневник повалы и благодарности	14
Упущенные возможности	15
Поиск вторичных выгод	16
Разоблачение на бумаге	17
Прощальное письмо.....	18
Три презентации.....	19
SWOT анализ личности	20
SMART цели.....	21
Планирование.....	22
Принятие решений.....	23
Я это уже знаю	24
Заполнение пробелов в знаниях.....	25
Последнее упражнение	26

Введение (первое упражнение)

Что я хочу получить от данного материала:

Почему для меня это важно:

Как я пойму, что достиг нужного результата:

Что для меня будет результатом 10 из 10:

На какую оценку от 1 до 10 я могу оценить своё текущее состояние:

Меняем формулировки

Старая формулировка	Новая формулировка

Реакция на критику

Ситуация с критикой:

Вид и признаки:

Как я отреагировал:

Корректная реакция:

Ситуация с критикой:

Вид и признаки:

Как я отреагировал:

Корректная реакция:

Ошибки = Опыт

Допущенная ошибка	Почему она является опытом

Моделирование ситуации

И для анализа текущего поведения, и для моделирования желаемого развития событий

Это текущее или желаемое поведение?

Когда я нахожусь в ситуации:

Меня посещает мысль:

Эта мысль сопровождается чувствами:

Из неё я делаю выводы:

Далее я поступаю следующим образом:

Это приводит меня к последствиям:

SWOT анализ личности

	ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ	ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ
ВНУТРЕННЕЕ	Сильные стороны	Слабые стороны
ВНЕШНЕЕ	Возможности	Угрозы

Планирование

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	Важно и срочно	Важно, но не срочно
НЕВАЖНО	Неважно и срочно	Неважно и не срочно

Принятие решений

Событие или действие:		
	ПРОИЗОШЛО	НЕ ПРОИЗОШЛО
БУДЕТ	Что будет, если это произойдёт?	Что будет, если это не произойдёт?
НЕ БУДЕТ	Чего не будет, если это произойдёт?	Чего не будет, если это не произойдёт?

