

КАТЕРИНА МЕРЕЖКА

Зошит- практикум з ЖИТТЄВОГО балансу

Запоріжжя
2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ?	6
ЗДОРОВ'Я	9
ХОБІ	15
РОБОТА, ФІНАНСИ, БІЗНЕС	17
СІМ'Я	32
ВІДПОЧИНОК, РОЗВАГИ	36
ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ	39
ДУХОВНІСТЬ	44
ОТОЧЕННЯ, ДРУЗІ	54
ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ	60
ПЛАНУВАННЯ	70
САМООЦІНКА	72
ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ	74
РЕСУРС	75
ВИСНОВКИ	77

ПЕРЕДМОВА

Привіт, дорогі читачі!

Мене звуть Мережка Катерина. Я практикуючий психолог, арт-терапевт, співавтор книги зцілюючих казок та історій «Феями народжуються чи стають?».

Я є спікером конференцій та фестивалів. Регулярно проводжу індивідуальні консультації, майстер-класи, марафони на тему життєвого балансу, цілепокладання, впевненості в собі.

Цей практикум я присвячую темі життєвого балансу. У ньому зібрано практично всі мої знання, накопичені з 2011 року.

Чому така тема? Тому що вважаю, що життя має право бути розмальованим різними фарбами, наповненим різними сферами. Я сама так живу і хочу донести цю думку до кожного читача.

Буває так, що людина ставить перед собою певну мету. І всі свої сили спрямовує тільки в цю сферу, при цьому жертвуючи іншими сферами життя. Наприклад, недосипає, свариться з рідними та друзями заради того, щоб отримати підвищення на роботі.

А потім, коли досягає бажаного, чомусь виявляється не такою вже і щасливою, як собі уявляла, їй чогось не вистачає, і можливо вона взагалі йшла зовсім не туди і не за тим.

Ось щоб такого не було, і створено цей практикум.

Тут ми говоритимемо про максимально можливий баланс усіх сфер життя. Дуже плавно і поступово розберемо кожную сферу і спробуємо відчувати, яка з них потребує негайного прокачування, а яка може і почекати.

Оскільки це практикум, ми, звичайно ж, активно працюватимемо над удосконаленням своїх сфер. Для цього я дам багато практик, технік, трекерів звичок, чек-листів, щоб ви змогли не лише читати, а й одразу ж це впроваджувати!

Крім цього, вам знадобляться деякі знання планування, постановки цілей, перевірки їх на актуальність, самооцінки, впевненості в собі, підзарядки ресурсами. Про це все я теж вам розповім!

Для вашої зручності багато технік ви зможете виконувати відразу тут.

Хочу одразу вас попередити, що тут у нас не відбуватиметься терапевтичний процес!

Все, про що тут говориться, має суто рекомендаційний характер, а також спрямоване на знайомство з самим собою! Так ви зможете відчувати, на що вам варто звернути увагу насамперед.

МОЇ КОНТАКТИ:

Viber, Telegram, WhatsApp: +38 (050) 25-25-614

Email: katyakaterina021@gmail.com

Instagram: merezhka_psy

Facebook: merezhkapsycholog

Threads: merezhka_psy

Caūm: linktr.ee/merezhka_psy

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ?

Що таке Життєвий баланс?

Простими словами життєвий баланс - це коли ви задоволені всіма сферами життя та їх динамікою.

Ключове слово «задоволені». Тобто, не важливий рівень розвитку цієї сфери – важливі ваші почуття з цього приводу.

Адже в безперервній гонитві за кращим майбутнім, постійно дотримуючись нав'язаних нам правил, ми не встигаємо зупинитися і просто подивитися навкруги. Зрозуміти, чого саме ми хочемо насправді не для когось – для себе.

Для цього потрібно сповільнитись, прикрити очі та поставити собі питання, чого я хочу насправді?

Коли зрозумієте, чого хочете, беріть контроль над своїм життям у свої руки й уперед!

Що таке «Колесо життєвого балансу» («Колесо життя» Дж. Майєра)?

Ця техніка полягає в аналізі життя за її сферами, а також у максимально можливому їх балансі по відношенню один до одного.

Звичайно, для кожного з нас будуть свої значущі області, але саме в рамках даного практикуму я беру найпоширеніші та базові сфери життя, які будуть актуальними для більшості людей.

"Колесо життя" дозволяє нам наочно побачити, яким областям ми надаємо більше значення, а яким, можливо, недостатньо.

Колесо життєвого балансу – це коло, розділене найчастіше на вісім сегментів (є, звичайно, різні стилі колеса: «Сонце», «Піца», «Павутина», «Торт», «Мішень», але ми розглядаємо класичний варіант «Піца») де кожна зона – це та чи інша сфера життя.

До речі, при ретельному дослідженні однієї зі сфер життя, наприклад, «роботи», можна скласти окреме колесо балансу для неї, і розбити колесо на стільки частин, наскільки вважаєте за потрібне.

Подальша робота з цим колесом здійснюється за тим же принципом, що описаний нижче.

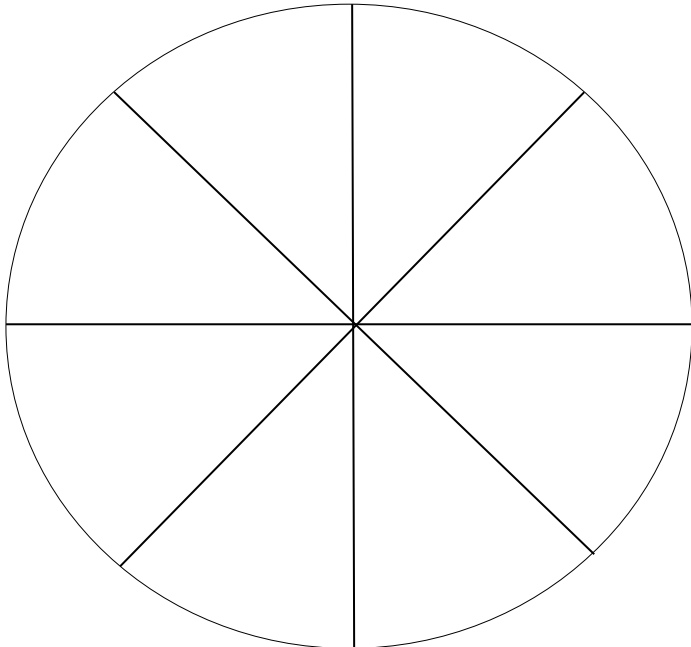
Як скласти колесо балансу?

У вас є коло із секторами. Завдання – оцінити своє задоволення кожною із сфер за шкалою від 1 до 10.

Не обов'язково сфера, яка набрала найменшу кількість балів – головне джерело вашої незадоволеності. Не завжди можна все підкорити законам логіки. Іноді достатньо відчутти, а чи хочу я займатися зараз цією сферою чи на цьому етапі мені достатньо? Покращуючи обрану сферу, ви підвищите якість життя загалом!

Таку практику краще виконувати раз на кілька місяців, щоб стежити за динамікою.

Отже, давайте для початку протестуємо своє життя. На якому рівні від 0 до 10 знаходиться кожна зі сфер життя? Оцініть.



Тепер подивіться, які зі сфер життя набрали найменшу кількість балів? А які найбільшу? Як вам те, що ви бачите загалом?

А тепер я попрошу вас подумати, чого вам не вистачає у кожній із сфер до 10 балів? Поставте собі приблизні цілі по кожній із сфер (бажано не дуже глобальні – десь на місяць-два). Запишіть це нижче:

Після цього важливо обрати одну сферу та працювати над нею місяць, а краще два. І лише після цього братися за наступну сферу. Розробіть собі конкретний план щодо покращення обраної сфери.

Можливо, для його розробки вам допоможуть мої рекомендації нижче, зібрані мною від найкращих вчителів.

А через два-три місяці, поверніться до свого кола і перевірте його заново. Аналізуючи, де вам вдалося досягти покращень, а які області так і не зрушили з мертвої точки. Похваліть себе та розпишіть варіанти подальших дій.

Важливо розуміти, що дана техніка лише може вказати, на що треба звернути свою увагу. Не варто панікувати, якщо раптом ваше колесо не є ідеально рівним. Ми всі індивідуальні, зі своїми уявленнями про те, як треба, а як – ні. Ще раз повторюся, що головне – це ваш комфорт. Це основний орієнтир.

Але також не забувайте, що наша дійсність багатогранна, і не варто зациклюватись на чомусь одному.

ЗДОРОВ'Я

Почнемо з турботи про своє тіло. Тому як важливо його підтримувати, адже воно пов'язує нас із навколишнім світом і захищає від зовнішнього негативу.

Тіло – дуже важливий індикатор того, що ми знаходимося на правильному шляху. Але треба навчитися розпізнавати його сигнали, адже воно завжди першим говорить нам про те, що час щось міняти.

Щоб навчитися чути і відчувати своє тіло, потрібно практикуватися.

У нашому світі поспіху і шаленого темпу ми просто не звикли дослухатися до його сигналів. Та воно й зрозуміло, адже для того, щоб щось почути, треба сповільнитись і прислухатися, а не тікати (і це стосується не лише тіла!). Усі усвідомлення приходять лише у спокійному та розміреному темпі. *Тому вчимося сповільнюватись.*

Як це зробити?

- *Для початку просто потренуйтеся прикривати очі і прислухатися до себе, до свого дихання (адже контакт з тілом починається саме з дихання), до своїх відчуттів, думок, почуттів, емоцій хоча б один раз на день (можете навіть ставити собі нагадування на телефоні, щоб не забувати).*
- *Потім сповільнюйтеся і прислухайтесь 2 рази на день. Потім 3, 4, 5 тощо.*
- *Незабаром це можна буде робити без нагадування, бо це вже увійде до вашої звички.*
- *А потім ви сповільнюватиметеся в конкретних ситуаціях і намагатиметеся зрозуміти, як ваше тіло реагує. Це дозволить вам подивитись на світ зовсім іншими очима, і ви почнете помічати те, чого раніше не помічали. Це*

однозначно змінить ваше життя, якщо практикуватиметеся регулярно.

Реакції вашого тіла можете зрозуміти тільки ви. Відчуйте, що відбувається в тілі (кольнуло в нозі, тисне в грудях, запершило в горлі тощо) і про що це для вас?

Є одна чудова практика заземлення від Олени Глушкової-Локоткової «Я тут, я є».

- *Закрийте очі і скажіть «Я, ... (ім'я), я тут і я є». Намагайтеся відчувати всі частини свого тіла. І проговорюйте цю фразу доти, доки не відчуєте кожную частинку свого тіла.*

ЧЕК-ЛИСТ. Які базові корисні навички рекомендується мати для гарного самопочуття?

1. Склянка води натщесерце. Вона повністю запускає роботу всього організму, надає шкірі свіжого вигляду, заповнює всі клітини організму необхідною водою. Адже всі ми знаємо, що людина на 70% складається саме з води. Тому вода – це перше, що потрібне нашому організму, щоб прийти в робочий стан.

2. Фізичні навантаження зранку (та сама зарядка). Вибудуйте особисто для себе невелике тренування через примітивні рухи (наприклад, потягушки, піднімання рук вгору, поворот голови тощо) або через рухи складніше (присідання, випади, прес і т.д.). Дивіться за своїми силами та можливостями. Головне, щоб це було вам на радість. Почніть робити хоч що-небудь, і тоді ваше тіло почне почуватися зовсім по-іншому.

Напишіть собі список із 20 таких тілесних практик. Це надасть вам відчуття тіла. Бажано їх робити з посвятою (наприклад, щоб усі люди світу займалися спортом, щоб мій рух до мети був таким самим регулярним, як і мої фізичні навантаження). До речі, за даними деяких досліджень, з регулярними фізичними навантаженнями рух до мети покращується.

3. 10 000 кроків щодня. Це той мінімум, який має виконувати кожна людина для того, щоб почуватися добре.

Прикріплюю вам **ТРЕКЕР КОРИСНИХ ЗВИЧОК** (свої допишіть). Прямо тут можете відзначати яку корисну звичку ви практикували сьогодні. Трекер розрахований на місяць.

Звичка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вода натщесерце															
Фізичні навантаження															
10 000 кроків															
Звичка	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Вода натщесерце															
Фізичні навантаження															
10 000 кроків															

Також крім зазначених звичок для ефективного функціонування вашого тіла варто регулярно:

- проходити огляд у лікаря хоча б раз на рік (тут навіть без коментарів – це для себе, для своєї впевненості, що тіло перебуває у безпеці);

- своєчасно відпочивати (відпочинок ми плануємо найпершим. Тому що найчастіше потім на це часу вже не залишається. А це дуже впливає на нашу ефективність);

- правильно харчуватися (адже ваші взаємини з їжею – це ваші взаємини зі світом – проаналізуйте, що, як, коли і де ви їсте, які у вас є звички та думки з цього приводу. Чим здоровіше наше харчування, тим здоровіше стосунки зі світом);

- поступово замінювати шкідливі звички корисними (кожну звичку можна проаналізувати, для чого вона нам потрібна. А чим кориснішими будуть звички, тим безпечніше це буде для тіла);

- робити косметологічні процедури (зовнішній вигляд для людини важливий, тому що «зустрічають по одягу, а проводжають за розумом». І я думаю, що оточуючим вас людям буде приємно мати справу з такою доглянутою людиною, а вам самим буде приємніше показуватися на людях - це надає впевненості);

- проводити ранковий та вечірній туалет (елементарний догляд за собою теж, гадаю, говорить сам за себе);

- одягати чистий і красивий одяг (хоч би як це банально звучало, але це теж турбота про себе і про тіло. Просто згадайте себе, коли ви самі собі подобалися, відчували себе королевою, якою була реакція оточуючих на вас? Правильно, вами захоплювалися).

Це догляд за нашим тілом, яким нехтувати не можна. Усі критерії у комплексі сприяють нашому гарному самопочуттю.

Недаремно кажуть, що: «у здоровому тілі здоровий дух». Саме тому так важливо приділяти цьому достатньо уваги.

Контакт із тілом нам дає природне наближення до своїх внутрішніх процесів.

Часто ми глухі до свого тіла. Адже зазвичай сигнали тіла досить складно почути. Воно спершу дає нам маленькі підказки. Ми їх не чуємо. Але потім тіло дає яскраво виражені підказки, а ми починаємо скаржитися на хвороби.

Чому саме так тіло підказує, запитаєте ви? Та тому що ми так влаштовані, що найшвидше реагуємо на речі, від яких страждаємо. Але це робиться тільки для того, щоб ми повернулися до свого тіла, прислухалися до своїх відчуттів і замислилися. Біль – це найшвидший спосіб почути своє тіло. А якщо ви здатні чути його та бути з ним у контакті, тоді вам хвороби не потрібні.

Також на наше тіло дуже впливає те, які емоції ми найчастіше відчуваємо. І саме ця інформація може багато прояснити в причинах вашого гарного чи поганого самопочуття.

Дайте відповідь собі на запитання: «Яких емоцій у мене більше: позитивних чи негативних? І яких саме?».

Не пам'ятаєте? Тоді є одна практика для того, щоб навчитися помічати свої емоції та стани.

Називається «Схованка емоцій».

- *Зробіть собі гарну коробочку.*
- *Щоразу, коли ви відчуватимете якусь емоцію (хорошу чи погану), беріть маленький листок і малюйте на ньому цю емоцію. А зі зворотнього боку підпишіть, що це була за емоція. І кладіть цей лист в коробочку.*
- *Раз на тиждень/місяць/півроку/рік заглядайте в цю коробочку та аналізуйте, які в основному емоції ви відчували за цей час. Таким чином, ви побачите, в яких станах ви перебуваєте найчастіше.*

Зберігайте листочки з емоціями протягом року. А заглядайте туди так часто, як вам треба.

А ще є вправа для того, щоб відстежити, як ми реагуємо на ту чи іншу ситуацію, та проаналізувати, що з нами зараз відбувається.

Вправа «Щоденник почуттів».

- *Візьміть чистий аркуш паперу, розділіть його на три стовпчики: «ситуація», «думки», «емоції». І протягом дня для кожної ситуації розпишіть, які у вас думки і які емоції з цього приводу. Це тренує навичку розпізнавати емоції та слухати тіло.*

А взагалі ніякі емоції не люблять аналізу. І якщо ви почнете аналізувати, чому ви ображаєтеся, розкласти це все по полицях, то помітите, що ваша образа не така вже й велика. Те саме і з іншими емоціями. Поставте собі запитання. Що я відчуваю? Чому це відчуваю? Чому я так реагую? Як інакше можна відреагувати? Як мені хотілося б відреагувати? Чому я не можу так відреагувати?

Так ви знімете напругу, або доведете її до комфортного рівня і зможете по-іншому поглянути на ситуацію, що склалася.

Коли ми знаємо причину, ми можемо змінити своє ставлення та реакцію.

ХОБІ

Що нам дає хобі? І як його знайти?

Хобі – це те, що дозволяє нам відпочивати душею, та наповнювати її прекрасними та позитивними емоціями. Це та сфера життя, з якої ми завжди можемо черпати необхідні для нас ресурси та життєву енергію.

Поки ми не маємо задоволення, ми не маємо хорошого ресурсного стану. Має бути хобі, улюблена справа. Тому що пристрасть і любов до того, що ви робите, має бути завжди з вами. Особливо це стосується тих людей, які мають мало джерел задоволення.

А у вас є хобі? Яке воно? І чи ви задоволені тим, як багато часу виходить приділити йому уваги?

А як його знайти тим, у кого його взагалі немає? Та ще й не в юному віці?

- *Спробуйте відповісти на такі запитання: що вам подобається робити? Чим ви любите займатися у дитинстві? На що у вас завжди не вистачає часу, але дуже хочеться зробити? До чого вас тягне? Що ви постійно помічаєте в навколишньому світі? І т.д.*
- *А після того, як відповісте собі на ці запитання, складіть собі список тих видів діяльності, які могли б, на вашу думку, стати вашим хобі.*
- *Перегляньте цей список. Оберіть найцікавіші для вас заняття і спробуйте позайматися кожним з них хоча б по місяцю. І тоді вам стане зрозуміло, що ваше, а що – ні. Обирайте душею. Прислухуйтеся до себе. Тут вам, до речі, також дуже допоможе ваше тіло.*

А якщо ви думаєте, що хобі - це для дітей, але точно не для дорослих, що у вас немає на це часу, то просто пам'ятайте в цей момент, що таким чином реагує ваша підсвідомість, яка чинить опір усіляким

змінам у вашому житті. Адже вам зараз так комфортно, а якщо ви займатиметеся ще якоюсь справою, то доведеться змінювати розпорядок дня, звичний режим, докладати більше зусиль і т.д. А це їй не вигідно.

Але варто вам трохи переступити зону свого комфортного існування, і ви зрозумієте, скільки можливостей ви приховували від себе весь цей час.

За новими дверима завжди нові можливості!

РОБОТА, ФІНАНСИ, БІЗНЕС

До цього пункту входить, по суті, будь-яка ваша фінансова діяльність.

Що стосується **роботи**, то тут хочеться сказати про те, що кожен з нас може перебувати на своєму рівні стосунків із роботою: у когось вона улюблена, у когось – ні, у когось високооплачувана, у когось навпаки.

Можливо навіть серед нас є ті, хто перебуває в стані невизначеності, і не знає, чим займатися далі. І тому пару рекомендацій.

Як обрати СВІЙ напрямок розвитку?

Зверніться до дитячих спогадів та улюблених ігор – це найперше, що потрібно зробити. Зазвичай улюбленими іграми та заняттями з дитинства стають ті, в яких дитина найбільш успішна і отримує максимальне задоволення. Згадайте, у що ви любили грати в дитинстві? Ким мріяли стати, коли виростете? До якої активності ви завжди прагнули?

Запитайте у ваших близьких людей, що, на їхню думку, у вас виходить найкраще? Відповідь з боку може бути об'єктивнішою, ніж власна оцінка.

Подумайте, на що ви звертаєте увагу найчастіше?

Якби не довелося забезпечувати себе, думати про гроші і були б усі ресурси для самореалізації, чим би ви займалися? Якщо на думку спадає якась нереальна відповідь, наприклад, стати повітряною гімнасткою, то постарайтеся знайти альтернативні та реальніші галузі діяльності.

Дайте відповідь собі на всі ці питання, але пам'ятайте головне: при пошуку свого покликання важливо ПЛАВНО переходити з поточної діяльності на бажану. Тому що страх не отримати результату або залишитися без основного доходу часто зупиняє реалізацію свого істинного покликання.

(Більше про те, як обрати свій напрямок і загалом як почати діяти, розповідаю на марафоні «Я МОЖУ»).

А можливо, ви мати в декреті, вам дуже хочеться виконувати якусь роботу, але ви сумніваєтеся, що вам на все вистачить часу, тоді *цей метод трохи прояснить вашу ситуацію.*

- *Складайте графік на тиждень із позначками: «діти» (секції, прогулянки, заняття вдома), «покупки» (час на магазини), «особисте» (все для себе коханої), «відпочинок» (наприклад, поїздка на море). Скільки у вас залишилося вільного часу?*
- *За допомогою цієї техніки ви зрозумієте, скільки часу реально зможете присвятити роботі або хобі з урахуванням цього графіка. Якщо часу залишається зовсім мало, то подумайте, чи можна щось посунути чи виключити? Комуś доручити?*
- *Якщо поки неможливо виділити час для роботи, залиште поки це питання. І періодично до нього повертайтеся. Просто, можливо, саме зараз не час для цього. Потрібно трохи зачекати.*

Якщо ви вже зайняті, але сумніваєтеся в тому, що це робота вашої мрії та справа вашого життя, то для вас такий тест.

Напишіть так чи ні навпроти кожного твердження.

Моя робота приносить мені задоволення.

Моя діяльність є суспільно значущою та корисною.

Я відчуваю, що потрібен людям.

Мої професійні знання та навички затребувані.

На роботі сприятливий психологічний клімат.

Я маю достатньо сил, щоб успішно справлятися зі своїми обов'язками.

У мене є можливості для професійного та особистісного розвитку.

Мені хочеться продовжувати вдосконалюватись у своїй діяльності.

Можна сказати, що моя робота є моїм хобі.

Якщо ви не змогли погодитися з більшою частиною тверджень, є привід задуматися: чи не час змінити місце роботи чи навіть рід діяльності?

А ще інформативними можуть стати для вас продовження до цих речень:

Я йду на роботу тому, що...

На роботі я відчуваю...

Мої колеги – це...

Якби не моя робота, я...

Найкраща робота – це...

І на крайній випадок, якщо вже ви й задумалися про зміну роботи, то подумайте над таким питанням:

Що міняти: роботу чи себе?

Можливо, потрібно спочатку подумати про те, чому ви хочете змінити роботу? Що саме вас у ній не влаштовує? А чи не буде на іншій роботі повторюватись той самий сценарій?

Дуже часто трапляється так, що у людини на новому місці ті ж проблеми, тому що вона не змінилася всередині. І все повторюється «не тому, що всі навколо погані, а тому що це людина помічає тільки погане».

Наша професія та робота впливають на нас!

Для виявлення характеру цього впливу є одна прекрасна вправа «Як моя праця створила мене?».

- *Дайте відповідь собі на запитання: Наскільки те, що ви сьогодні такий, як є, зумовила ваша робота? Що з ваших навичок, особливостей поведінки, способів спілкування, зовнішніх характеристик зумовила ваша професія? Як ваша робота впливає на вас: позитивно, у бік розвитку, чи навпаки, негативно, пригнічує?*

І перш, ніж змінювати роботу чи сферу діяльності, скористайтеся цими рекомендаціями, які я збрала в один ЧЕК-ЛИСТ.

1. Для настрою на роботу (та й не тільки: підйом, відхід до сну, прийом їжі тощо) **важливі ритуали** (особливо це корисно для тих, які важко вирішуються та саботують). Вони завжди дуже рятують. Адже не дарма дітей із дитинства до них привчають.

Якщо ви заведете певні ритуали для кожного виду діяльності, то вам буде простіше на неї налаштуватися.

Наприклад, вам для того, щоб взятися за роботу, потрібно випити чашку кави, взяти улюблену ручку та блокнот, і тільки так ви дасте мозку сигнал, що ви готові виконувати цю діяльність.

Тобто сигналами стануть саме чашка кави, ручка та блокнот. І кожного разу, коли ви повторюватимете цю послідовність дій, ви автоматично будете налаштовані на роботу.

2. Також створіть собі ресурсне робоче місце. Щоб кожна деталь у ньому вам подобалася та надихала на роботу. Але не перестарайтеся! Не наставляйте зайвих предметів у робочому просторі, які вас відволікатимуть.

3. І головне, робіть те, що ви робите, з любов'ю.

Також дуже важливо у темі роботи сказати про те, що наші проблеми на роботі псують інші сфери життя.

Можливо, ви помічали вже не раз, що коли на роботі не ладнається, то не ладнається і в сім'ї, і здоров'я «підшалює», і особисте зростання не в радість і т.д. А це тому, що всі сфери життя дуже тісно пов'язані між собою. І набуваючи проблеми в одній сфері, страждають усі інші автоматично.

Потрібно вчитися розмежовувати їх, максимально убезпечивши від впливу одна на одну.

Розділяти сфери життя можна, залучаючи *техніки сповільнення, про які ми говорили на самому початку. Коли відчуваєте якусь емоцію, почуття, відчуття в тілі, запитайте себе, про що це для мене? А чи не*

пов'язано це, наприклад, із моїм конфліктом на роботі? З якої сфери ця емоція? Чому вона виникла? Чому я так реакую? А як можна відреагувати інакше? Проаналізуйте та потренуйтеся розділяти емоції з різних сфер та вчасно зупиняти їх вплив.

А **тема фінансів** це взагалі дуже глибока та важлива тема. Вона завжди емоційно заряджена, і тому викликає багато суперечок, дебатів та почуттів.

І якщо вже говорити на тему грошей, треба сказати, що вона безпосередньо пов'язана з усіма сферами нашого життя, а особливо з нашою щедрістю, світоглядом, способом мислення і т.д.

Бідність і багатство – це лише результат роботи нашого розуму. Адже потужні матеріальні блага беруть свій початок саме з думок у нашій голові. Розум формує наші думки, а дії безпосередньо пов'язані з результатом.

І яскравим підтвердженням цієї теорії є ті люди, які отримали велику суму грошей за короткий проміжок часу (наприклад, виграли її), а потім повернулися до свого початкового стану.

Чому так відбувається? Та тому, що коли до нас приходять гроші і в нас не вистачає духовності, досвіду поводження з ними та фінансової зрілості, вони легко губляться.

Я думаю, що і ви не раз уже чули про такі два поняття, як «мислення багатой людини» та «мислення бідної людини». У жовтні 2019 року я про це писала в електронному журналі «Психотерапевт». Наведу деякі витяги зі статті.

«За даними багатьох досліджень, можна провести аналогію між цими двома протилежностями.

1. Багаті люди постійно займаються саморозвитком, а бідні найчастіше здобувають лише одну освіту і задовольняються цим.

2. Бідні шукають роботу за фахом, а багаті – з можливістю розвиватися.

3. Більшість багатих людей також схильні до ризику, а бідні до такого не готові.

4. У бідних людей переважає емоційне та нерациональне витрачання грошей, а багаті їх витрачають лише згідно зі своїми планами.

5. І в режимі харчування також є відмінності: бідні їдять тільки коли доводиться, а на гуляннях зазвичай переїдають; багаті їдять у міру і строго за встановленим режимом.

6. Бідні завжди критикують успішних людей, виявляють до них агресію та заздять їм, а багаті їх поважають і намагаються завести з ними «корисні» знайомства.

7. Час багатих також строго структурований і спланований, а бідні багато метушаться, постійно кудись поспішають і нічого не встигають.

8. Багаті намагаються заробити на грошах якнайбільше, а бідні – їх витратити.

9. Багаті люди часто мають хобі, інтереси, захоплення, активно відпочивають, а бідні на це не мають ні грошей, ні часу, ні бажання.

10. У постановці цілей також є різниця: багаті чітко прописують план досягнення своєї мети та терміни її реалізації, а у бідних його просто немає, цілі ж примітивні, звичайні, що не відповідають власним можливостям.

11. У багатих локус контролю внутрішній, а в бідних – зовнішній».

Загалом номер цього журналу якраз був у тематиці фінансів, тому рекомендую його мати – там дуже багато корисного.

На наше фінансове мислення дуже впливає оточення, де ми живемо.

Про оточення ми ще докладно поговоримо пізніше, а зараз я лише трохи забіжу вперед, і *ми спробуємо визначити ширину фінансового ілюзу.*

- *Запишіть 5 людей із вашого оточення, з якими ви найчастіше спілкуєтеся.*
- *Потім навпроти кожного імені напишіть приблизний рівень доходу цієї особи на місяць.*
- *Це все підсумуйте та розділіть на 5.*
- *Швидше за все, ця сума дорівнюватиме вашому щомісячному доходу. І це про дуже сильний вплив оточення на ваш рівень статку, а відповідно і на ваше фінансове мислення.*

Наше оточення впливає на наш достаток, тому що ми завжди чуємо одні й ті самі фрази: або «Грошей немає!», або «Дивися, скільки можливостей – можна заробити тут і тут!». Які люди у вашому оточенні?

Як ви вже зрозуміли, для успіху, розвитку та фінансового зростання потрібно спілкуватися з позитивно налаштованими людьми та тими, які вірять у можливості. А також з тими, хто розумніший і багатший за нас.

Є ще гарна вправа для визначення ширини ваших можливостей. (Ми часто говоримо, що якби у мене був мільйон, то я б точно знала, куди його витратити. Якраз для цього випадку вам пропоную цю техніку. Гроші треба витрачати з розумом, не марнувати).

- *Візьміть свою суму щомісячного доходу помножьте на 2. Розпишіть, як ви витратите її наступного місяця.*
- *Потім подвою суму знову помножьте на 2. І знову розпишіть, як ви її витратите наступного місяця.*
- *І так далі щомісяця подвоюйте нові суми.*

Рано чи пізно на якійсь сумі у вас з'явиться ступор. Це і буде про ширину ваших можливостей.

По суті ми самі створюємо свій фінансовий потік. До нас приходять рівно стільки, скільки ми можемо собі дозволити.

У чому ж таїться коріння бідності та багатства?

Коріння бідності.

1. Небажання бути багатим чи знати, як бути багатим.
2. Лінь чи бездіяльність.
3. Омана, стереотипи, хибні переконання та установки (Наприклад: «Я бідний, тому що вчитель. А вчителі в нашій країні завжди бідні», «Я – чесний, тому бідний», «Краще бути бідним і здоровим, ніж багатим і хворим» і т.д.).
4. Жадібність і скупість (шкодує грошей, багато їсть, купує найдешевше).
5. Жадібність (їсть у гостях все, купує за акціями).
6. Крадіжка (не оплачує послуги, податки, краде час, енергію, речі).
7. Тяга до безкоштовностей.
8. Вимірювання успіху та багатства грошима (якщо ми думатимемо, що багатство – це лише гроші, то у нас не будуть відкриті потоки до здоров'я, знань, любові, процвітання, розкоші тощо).
9. Порівняння себе з іншими.
10. Вибір миттєвої вигоди.
11. Низька фінансова та психологічна освіта.
12. Робота на роботі заради зарплати, не улюблена справа.
13. Невдячність, невдоволення та обурення собою та навколишнім світом (ми видимі для грошей, коли ми вдячні).

Коріння багатства.

1. Мета (яка вона, план досягнення, наскільки корисна суспільству тощо).
2. Дія (при внутрішньому спокої та впевненості).
3. Навчання, знання.
4. Подяка.
5. Повага до грошей.
6. Внутрішнє почуття «Я багатий» («Багатий не той, у кого багато грошей, а той, кому вистачає»).
7. Психологічні установки.

8. Творчі думки.

9. Задоволення від витрачання грошей (гроші люблять, коли їх витрачають, але важливо витратити правильно. Не марнувати!).

10. Безоцінність щодо інших.

Що ж з усім цим робити?

Потрібно прививати здорове ставлення до грошей. Що це означає? Це означає шанувати гроші. Вони дають можливості та ресурси, але ними не можна замінити здоров'я, любов, стосунки і все найпотаємніше і найдорожче душі. Саме такий підхід до грошей і потрібен.

А також почніть помічати гроші навколо себе (у будь-яких дрібницях). Створюйте нову установку мозку достатку грошей довкола вас. Гроші є. Попри пострадянські переконання, що їх немає.

Пам'ятайте і про те, що, коли платите гроші за щось, важливо розуміти, що ви їх не витрачаєте, а інвестуєте.

Тепер поговоримо про **щедрість**. Як кажуть вчителі, щедрість – це причина багатства.

Саме завдяки ній ви прийдете до щастя. Адже якщо ви не щедрі, то у вашому житті немає жодних ресурсів для допомоги іншим. Розвиваючи щедрість, ви слідуєте своїм духовним шляхом!

Головне правило щедрості: якщо я хочу щось отримати, я маю спочатку навчитися це віддавати іншим, і почати це робити фізично.

Щоб ми говорили однією мовою, поясню, що я маю на увазі під поняттям фінансової щедрості. **Фінансова щедрість** – це коли ми даємо людям більше грошей, ніж вони очікують. Незалежно ні від якості сервісу, ні від рівня симпатії до людини. Тому що гроші – це не оцінка когось чи чогось – це ваша здатність виявляти щедрість.

Є навіть певні рівні щедрості:

- 1) час та гроші, матеріальні речі;
- 2) захист та безпека;
- 3) любов та увага;
- 4) знання.

Але будьте уважні: рівнями треба підніматися, як сходами, поступово. Не можна стрибнути одразу на четвертий.

Щедрість можна виявляти не тільки у грошах, але й у часі, увазі, любові тощо. Якщо ви виявите щедрість у грошах, до вас придуть гроші, якщо у коханні – кохання, у часі – хтось подарує вам свій час тощо. Тут працює відоме прислів'я «Що посієш, те й пожнеш».

Але тут є одне дуже важливе уточнення: треба людині дати саме те, що їй потрібно, а не те, що ви можете дати (стережіться пастки «Я точно знаю, що тобі потрібно»). Якщо ви не можете дати те, що потрібно людині, не давайте взагалі!

Також варто брати, коли вам дають. Так людина засіває насіння щедрості для себе, а ви засіваєте можливість допомоги іншим людям.

Що ж до самого процесу вияву щедрості, то тут треба бути гранично щирим та уважним до свого стану.

Не потрібно краще взагалі виявляти щедрість, ніж виявляти щедрість з неправильного стану (вина, жадібність, сором, жалість, гнів, марнотратство, перевага, користь, страх, і т.д.), засіваючи злидні і собі, і іншим людям.

А також із неправильних мотивацій: щоб мене похвалили, щоб набути статусу, бо мені приємно, щоб у майбутньому від цієї людини щось отримати і т.д.

Коли ми віддаємо гроші з жалістю, нас оточують люди з низьким рівнем статку. А наше затискання грошей пов'язане з тим, що Всесвіт так само відображає нам світ, у якому затиснуті матеріальні можливості та блага.

Коли ми даємо гроші і вкладаємо в них енергетику поганого посилу, то ця енергетика передається тій людині, якій ви даєте, і вона повертається в подвійному розмірі.

Ми можемо виявляти щедрість із 3 станів:

1) я даю, щоб тобі зараз було добре і щоб у мене завтра було більше;

2) я даю, щоб було більше в мене, у тебе завтра та в усіх людей;

3) я даю, щоб тобі зараз було добре, мені завтра і щоб у всіх це було швидко, легко і без надриву.

Тому обов'язково стежте, щоб гроші (як від вас, так і до вас) давалися з правильними думками. Важливо побачити себе таким, який дає гроші іншому. Таку систему щедрості я дізналася від Олени Тараріної.

Є ще такий відомий тренер Бред Йейтс. Він практикує метод простукування як налаштування на залучення грошей, успіху, слави і т.д.

Так от він говорить про те, що чим більше ви віддаєте грошей, тим більше ви їх отримуєте. Але важливо, щоб це було не марнотратство (це знову-таки погане вихідне почуття – «я не маю, але я даю»), але щоб це було почуття вдячності та достатку. Щедрість зі стану подяки має найбільшу силу.

Щедрість треба виявляти за своїми можливостями. Більше та частіше, ніж можете собі дозволити, давати гроші не треба. Дайте стільки, скільки зараз можете собі дозволити. Справа не в кількості грошей.

Тому що, віддаючи більше, ніж можемо, ми це затискаємо. А все, що ми затискаємо, утримуємо, сходить спочатку у нашому оточенні, а потім і в нас нестачею.

Як розпочати шлях до щедрості? Почніть вносити щедрість у всі свої фінансові операції.

Практика для тренування ПРАВИЛЬНОЇ щедрості «Коробочка на мільйон».

- *Заведіть собі гарну коробочку і щодня в неї складайте якісь гроші (з тією думкою, що не важлива сума, а важливий той стан, в якому ви це робите). А потім передайте її спонсорам якогось великого проекту.*

І якщо ми говоримо про тему щедрості, то скажу ще пару слів про благодійність. Усі багаті та знамениті люди нею займаються.

І тут важливо розуміти одну річ: благодійність – це не гроші, які ми віддаємо, але це багатство, радість та щастя, які ми отримуємо.

Лише системна благодійність дає результати. При цьому зовсім не важлива сума, як і в щедрості. Головне розпочати, а збільшити суму ви завжди встигнете.

У темі фінансів я не можу не торкнутися грошових сценаріїв та установок, які передані нам за родом. Як не крути, але ми звикли наслідувати грошові сценарії своїх батьків, тому що тоді нам здається, що ми поряд з ними, що ми не одні.

І щодо цього є одна техніка для пропрацювання фінансових установок. Дізналася я її вперше від Альони Щербюк. *Це техніка «чотирьох квадратів».*

Просто почніть заповнювати ці квадрати, відповідаючи на запитання у них. Що перше вам спадає на думку з цього приводу.

<i>Що мені передалось від мами в сфері фінансів та грошових установок?</i>	<i>Що я хочу передати своїм дітям?</i>
<i>Які слова мені хотіла би передати мама? Вони позитивні чи негативні? Та чому саме ці установки?</i>	<i>Який спадок про гроші?</i>

<i>Що мені передалось від батька в сфері грошей?</i>	<i>Що мені передано по роду в сфері грошей?</i>
---	--

- *Починайте заповнювати із будь-якого квадрату. У квадратах ви можете писати, малювати – головне, щоб вам було зрозуміло, про що йдеться.*
- *Зверніть увагу, з якого квадрату ви почали. Якщо, наприклад, почали з квадрату про маму, то, швидше за все, її установки мають найбільший вплив на вас. Поміркуйте на цю тему, проаналізуйте написане.*

До речі, ця техніка може працювати абсолютно з будь-якою сферою вашого життя.

Ще є чудова техніка для дослідження та аналізу своїх обмежуючих переконань.

- *Запишіть всі свої переконання щодо грошей (тут теж можна брати не тільки тему грошей). І потім проаналізуйте кожне з них за допомогою цих питань.*

Що буде, якщо я слідуватиму цьому переконанню?

Що буде, якщо в мене зникне це переконання?

Чого не буде в моєму житті, якщо зникне це переконання?

Чого не буде в моєму житті, якщо лишиться це переконання?

- *Потім навпроти кожного обмежуючого переконання напишіть позитивне (без частки «не», «без» та інших негативних рамок).*

- *Що тепер із вашими переконаннями? Що тепер ви думаєте щодо грошей? Яке тепер відношення? Що змінилося? І чому?*

Також існує така думка, що треба дійти до щастя, тоді й гроші будуть. До нещасливих гроші не приходять.

Треба ходити до найбагатших магазинів міста і радіти людям, які можуть собі дозволити цю розкіш. Щиро радіючи та підтримуючи, ми притягуємо це до себе. Щоб гроші приходили, потрібно створювати якнайбільше добрих справ.

А коли ми, навпаки, критикуємо і заздримо цим людям, ми відсуваємо від себе цю розкіш.

Найкращий спосіб відмовитись від критики – почати її помічати, а потім зменшувати. І взагалі, якщо хочете отримати щось швидко – відмовтеся від критики.

Якщо говорити про бізнес, то бізнес це відображення вашої внутрішньої реальності.

І в ньому є 3 ОБОВ'ЯЗКОВИХ складові:

- 1) він має приносити гроші;
- 2) він повинен вас надихати;
- 3) він має бути значущим для світу.

Однією з найпотужніших енергій у бізнесі є, звісно, гроші. Без них було б неможливе саме існування бізнесу.

Але бізнес і гроші приходять тільки тоді, коли люди вам ЩИРО вдячні. Тому бізнес – це не лише гроші. Це ще й стосунки між людьми. І найбільший бізнес – це бізнес, який допомагає людям, що страждають. Коли бізнес вирішує проблеми інших, він завжди процвітає.

Але тільки тоді, коли ви звільнитесь від страждань, у вас з'явиться справжнє бажання допомогти іншим людям (не з жалю, провини і т.д.). Ви усвідомлюєте ту радість, до якої можуть прийти інші люди, і тому допомагаєте їм у цьому.

І, звичайно, ваш бізнес повинен радувати і надихати вас самих на подальший розвиток. Якщо ви не отримуватимете задоволення від того, що ви робите, то ви вже знаєте, що це дає зростання корінням бідності.

Звісно, починаючи будь-яку справу, виникають страхи.

Найпоширеніші страхи під час бізнесу: не вистачить грошей; мій продукт нікому не потрібний; я не зможу; мене обдурять; зіпсуються відносини з рідними чи партнерами; перестану розвиватися духовно; жадібність (чому не я? чому не мені?).

Але чим більше ви розвиваєтеся, чим більше ви усвідомлені, тим менше у вас буде страхів.

Страх завжди підживлюється нашим оточенням. Якщо нас оточують люди, які теж бояться, страх збільшуватиметься.

На пропрацювання всіх страхів може не вистачити навіть і життя. Тому варто з ними не боротися, а миритися і використовувати їх як помічників та джерела енергії.

СІМ'Я

Тут мова піде про стосунки з вашою сім'єю, дітьми, батьками, чоловіком/дружиною, близькими та коханими людьми (тими, кого ви вважаєте своєю родиною).

Важко досягти гармонії, якщо є проблеми у цій сфері.

Можна навіть сказати, що ці відносини одні з найбільш значущих у житті кожної людини, тому що саме з них починається життя та пізнання світу.

Нещодавно почула таку фразу від Оксани Мергут (у проєкті якої, до речі, я була співавтором книги «Феями народжуються чи стають?»): «Ви ніде не можете бути абсолютно незамінними, окрім вашої родини».

І я подумала, але ж правда. Завжди і скрізь можна знайти людину, яка замість вас зробить якісь функції на роботі, станцює танець, проведе захід, заспіває пісню, напише повідомлення, сходить до магазину тощо. Може іноді це досить складно зробити, але можливо і реально. Але тільки для сім'ї ви завжди будете затребуваними, потрібними і незамінними. І лише вас вони хочуть бачити завжди на вашому місці.

Мені ця ідея дуже відгукується у душі. І саме тому я завжди кажу, що сім'я ніколи не повинна страждати від нестачі енергії та уваги. Але це лише моя думка.

Адже рідних ми не обираємо, ми не можемо з ними розлучитися чи кинути їх – вони залишаються з нами назавжди, хоч би якими вони не були.

Але як приділяти час іншим сферам тоді?

Визначте, що для вас зараз важливіше на цьому етапі життя. Із цього й виходьте.

Якщо важливіша сім'я, то дозвольте собі перебувати з рідними максимум часу (стільки, скільки вам буде достатньо). Все залежить від того, куди ви йдете і від підказок вашого серця.

Якщо актуальніша на даному етапі, наприклад, кар'єра, то приділяйте час роботі, але не йдіть у неї з головою. Розподіліть свій час так, щоб вам його вистачало.

Запам'ятайте! У жодну сферу життя не можна йти з головою - це не про баланс!

Прислухайтеся до себе. Адже цей поспіх, гонка за кар'єрою та грошима нікому не потрібна, якщо ви відчуваєте, що хочете бути із сім'єю. Так само і навпаки.

Так ви будете ефективнішими, коли почнете прислухатися до себе. Що мені зараз потрібно? Куди я йду? Інакше кінцевий результат вас не потішить.

Як зрозуміти, яка сфера у пріоритеті?

Згадайте, яка у вас зараз глобальна ціль? Чи справжня вона? Якщо так, то з якої вона сфери? Та сфера, в якій у вас глобальна мета, є пріоритетною.

А як бути у тому випадку, коли сім'я не підтримує у починаннях та інтересах?

Тут важливо зрозуміти таку річ, що якщо ваша сім'я не підходить під категорію вашого підтримуючого оточення, то не потрібно терміново позбавлятися ні ідеї, ні, тим більше, сім'ї.

У такому разі варто обмежити спілкування з рідними на тему, в якій вони вас не підтримують, або (залежить від ситуації та ваших стосунків) звести ваше спілкування на мінімум взагалі (на жаль, буває так, що це найкращий вихід зі становища).

Чому я так говорю?

Найчастіше сім'я – це один з найбільших і значущих ресурсів людини. Але іноді трапляється навпаки.

І ось у тому випадку, коли ваша сім'я вам не додає енергії, а навпаки, її ще й забирає, тоді ця рекомендація для вас. Обговорювати, радитися щодо планів та будь-яких значущих подій у житті з ними потрібно якомога менше.

Але коли ваша сім'я – це заряд бадьорості, енергії та сил, тоді не забирайте у себе таку чудову нагоду бути з нею.

Але також пам'ятайте і те, що якщо ви самі не поділяєте інтереси іншої людини, то й від неї теж не вимагайте, щоб вона поділяла ваші інтереси.

Тому подумайте і над причинами такої поведінки з боку ваших рідних та близьких. Можливо, потрібно почати із себе?

Що ж до партнерства, то я збирала в ЧЕК-ЛИСТ збірку рекомендацій, яких дотримуються мої вчителі (яких намагаюся дотримуватися і я).

1. Не думайте, що ваш чоловік не зрозуміє вас, причини вашої поведінки, ваші думки і т.д. – так ви робите його маленьким. Інакше дуже скоро він так і почне поводитися – як маленький (грати і ні за що не відповідати).

2. У будь-яких відносинах важливо говорити, промовляти відкрито та без претензій.

3. Не можна йти за бажанням партнера, зраджуючи себе.

4. Відносини – це бажання поділити з кимось своє життя. Треба бути впевненим, що до того, що ви даєте, ставитимуться дбайливо. Але в такому разі треба і самому не знецінювати і бути дбайливим до того, що дає партнер.

5. Пара йде разом до однієї мети. Один іде шляхом, а другий дає можливість іти шляхом. Другий робить невидиму роботу. У будь-яких ваших досягненнях та поразках партнер бере участь на 50%.

6. Наші партнери готують нас до щастя та розвитку. Потрібно бути вдячними за ті уроки та досвід, які вони несвідомо нам подають.

Є ще прекрасна практика, спрямована на те, щоб змінити нашу звичайну реакцію на дії наших близьких. Навіщо це робити? Для того, щоб не засівати насіння роздратування та агресії, і не ходити замкненим колом негативу. І тут треба тренуватися довго і наполегливо, адже навіть якщо ми нічого не сказали, а просто подумали, ми вже засіяли ситуацію.

Практика «5 секунд».

- *Ми маємо звичну форму реакції на будь-яку поведінку нашого партнера.*
- *Наприклад, дитина не прибирає за собою посуд. Це викликає у нас роздратування. І ми маємо 5 секунд для того, щоб почати реагувати по-іншому. Сприйняти цю ситуацію як тренування, підготовку до чогось важливого, ця людина просто вказала вам на те, що у вас усередині є роздратування і вам треба на це звернути увагу. Або залишити все по-старому і почати кричати на нього. Тим самим ми засіваємо насіння роздратування у нашому житті. І завтра вони зійдуть зі ще більшою силою. Якщо ми не встигли зупинити цей потік роздратування, через 5 секунд включається стара програма.*

Тренуйтеся поступово, і з часом ви зрозумієте, що реагуєте вже зовсім інакше.

ВІДПОЧИНОК, РОЗВАГИ

Відпочинок – це невід’ємна частина життя, як би ми його іноді не намагалися витіснити.

І від того, наскільки якісно ми це робимо, багато в чому залежить наша здатність досягати успіхів. Тому що відпочинок дає нам енергію та сили для нових звершень.

У зв’язку з цим відпочинок потрібно планувати першим. Навіщо це робиться? І чому першим?

Щоб завжди залишатись максимально ефективним. Бо коли ми присвячуємо роботі ВЕСЬ свій час, ми можемо забути про відпочинок чи взагалі свідомо його відкласти, щоби щось встигнути.

Але ми забуваємо про те, що коли ми працюємо на знос, ми не тільки не отримуємо новий ресурс, але ми ще й витрачаємо запаси, які в нас уже були, і в результаті починаємо працювати на шкоду собі. А це спричиняє всім відомі наслідки – емоційне вигорання, депресію, стреси, поганий настрій, збитки в інших сферах життя тощо. (Перераховувати можна безкінечно!).

Я думаю, що про шкоду цих наслідків можна не говорити, ви й самі знаєте, що це те, що може призвести нас на лікарняне ліжко!!!

Тому що відпочинок – це своєрідна турбота про тіло. А про це я вже докладно розповіла у розділі здоров'я.

Для початку визначтеся з тим, що для ВАС відпочинок взагалі?

Відпочинок – це _____

Є **пасивний відпочинок** (масаж, сон, похід у сауну, кінотеатр, пляж, ігри тощо). Це відпочинок, в якому фізична та розумова активність зведена до мінімуму.

Пасивно відпочивати можна як поодиночі (в основному корисно для тих, чия робота зводиться до спілкування з людьми), так і в компанії.

Як я вже сказала, при пасивному відпочинку відпочиває не лише наше тіло, а й уся нервова система! Це хороша профілактика стресів, негативних емоцій та різноманітних переживань. Він просто необхідний для повного відновлення сил та енергії.

А є **активний відпочинок** (відвідування виставок, подорож у гори, тренування тощо). Це ефективне проведення часу для зняття стресу і втоми, іншими словами, це зміна діяльності з однієї (яка втомила) на іншу (нову).

Такий відпочинок сприяє відновленню сил та досягненню працездатного стану організму. Він підходить для людей, робота яких пов'язана з фізичними навантаженнями, і допомагає тілу налаштуватися на роботу.

Але як не крути, і той, і той відпочинок потрібен і важливий для **КОЖНОЇ** людини. Але їх потрібно грамотно поєднувати в залежності від вашого виду діяльності. В іншому випадку вони можуть дати зворотній результат!

Для цього пропоную таке завдання для тренування.

Напишіть усі пункти, що для вас є активним, а що пасивним відпочинком. І розподіліть їх у правильній пропорції особисто для себе.

Як ми вже сказали вище, відпочинок – це профілактика емоційного вигорання. Але у яких саме проявах? **Я збрала в ЧЕК-ЛИСТ список рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання:**

- 1) робіть те, що хочете, хоча б 1 раз на тиждень;
- 2) даруйте подарунки собі та коханим;
- 3) особистісно та духовно розвивайтеся;
- 4) спробуйте себе в іншій галузі діяльності;
- 5) чергуйте м'язове розслаблення і напруга (адже відчуті ступінь розслаблення можна тільки в тому випадку, якщо ви перед цим добре напружилися);
- 6) робіть дихальні техніки (дихання завжди розслаблює, заспокоює і позбавляє стресу);

7) давайте собі позитивні установки;

8) навчіться говорити «ні».

Тут ви можете додати особисті варіанти профілактики – так у вас вийде власний список.

[illegible]

Але якщо ви вже відчули перші симптоми втоми, вигорання, апатії, то негайно побалуйте себе чимось!

Це перші сигнали, що ви потребуєте негайного відпочинку.

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ

Інвестиція в себе – це найцінніший внесок.

Тому в рамках цього практикуму ми поговоримо про все, що стосується зростання та розвитку особистості. Адже поки ми розвиваємося, ми рухаємося до своїх цілей і стаємо кращими. Але якщо ми не стаємо кращими, не йдемо вперед, ми автоматично стаємо гіршими і йдемо назад.

Чому так? Тому що світ щодня розвивається, і щоб іти бодай у ногу з ним, треба щодня працювати над собою. Але що б ви не робили, робіть більше, якщо хочете крокувати, а не стояти.

Отже, що я маю на увазі під особистісним зростанням?

Особистісне зростання – це все, що робить нашу особистість кращою і змушує її рости. Завдяки вдосконаленню особистості людина вчиться розуміти та усвідомлювати себе, свої дії та вчинки. Також у процесі зростання покращуються особисті якості, людина досягає цілей, тим самим підвищуючи якість свого життя.

Так як я любитель книг (а особливо друкованих), хочу сказати про те, що читати книги дуже важливо та корисно. Той, хто читає книжки, розвивається швидше, ніж той, хто дивиться телевізор.

Тому що, читаючи книгу, ми схильні глибоко аналізувати інформацію, а потім знаходити відповідь на своє запитання (це активний спосіб отримання інформації). На відміну від перегляду телевізора, коли ми отримуємо готову відповідь (це пасивний спосіб отримання інформації).

І, звичайно ж, активний спосіб отримання інформації розвиває наше мислення, пам'ять, уяву та інші пізнавальні психічні процеси. Тому він і у пріоритеті.

Читання книг підвищує наш словниковий запас та змінює світогляд. АЛЕ звертайте увагу на те, які книги ви читаете, вони повинні вас розвивати. Мало взяти до рук книгу – важливо вміти знаходити у ній

корисне для себе та свого розвитку. Це допоможе вам сформувати власну думку.

Також для особистісного зростання важливо вміти бути із собою віч-на-віч, сповільнюватися і прислухатися до себе (але про це ми вже говорили на самому початку).

І не варто забувати про зовнішні тренування (тренування свого тіла). Тому що зовнішнє тренування визначає внутрішнє, а внутрішнє визначає зовнішнє. Тобто коли ми щось розвиваємо ззовні, це тренує нашу внутрішню частину автоматично. І тому тренуючи тіло, ми розвиваємо вольові якості, силу духу, наполегливість та багато іншого щодо нашої особистості.

Намагайтеся знаходити свої зони зростання у всьому. Адже кожному з нас є чого прагнути. І в кожній людині є чому навчитися. У кожному продукті можна знайти щось корисне для себе. Навіть якщо це буде щось нове для вас, це вже само собою вас розвиває. Як? Розкажу трохи згодом.

А зараз невелика вправа для тренування.

- *Складіть для себе список, чого вам потрібно навчитися, що б хотілося в собі розвинути. І навпроти кожного пункту напишіть, де або в кого ви могли б цьому навчитися.*
- *Напишіть це з урахуванням такого правила: щоб розвиватися швидше, необхідно навчатися у тих, хто сильніший і розумніший за вас.*
- *Якщо ви не знаєте, хто або що вам може допомогти цьому навчитися, просто залиште цей пункт. Можливо, ви просто до цього не готові. А коли будете готові, то Всесвіт сам вам підкине можливості і людей. Адже життя завжди посилає нам завдання для того, щоб зростати, розвиватися та вдосконалюватися.*

І пам'ятайте, що тільки відкрившись, ми можемо щось дізнатися.

Отже, як нас розвиває новизна? Коли ми дізнаємося або відчуваємо щось нове, ми отримуємо новий досвід! Досвід удосконалює нашу особу. А бонусом ми ще й отримуємо довготривалу молодість. Чому молодість? Та тому що вчені вже давно довели той факт, що щодня приділяючи час саморозвитку та вивченню чогось нового (хоча б по 5 хвилин на день), ми відкладаємо старечі зміни у мозку. А це означає, що всі психічні процеси та інтелектуальне мислення перебувають на досить високому рівні. Говорю це з особистого досвіду спостереження за своїм дідусем.

Згадайте, як у дитинстві ми постійно дізнавалися про щось нове, нам було цікаво, хотілося дізнаватися ще й ще. Але з роками ця цікавість та інтерес кудись діваються.

А щоб себе знову відчувати дитиною, намагайтеся щоразу (кожен день/тиждень/місяць – оберіть комфортний для себе інтервал часу) дізнаватися чи пробувати щось нове. Не важливо, що це буде: можете скуштувати новий фрукт, поїхати у нове місце або зайнятися незвичайним видом діяльності. Головне, що ви внесли новацію у своє життя, а значить сформували нові нейронні зв'язки в головному мозку.

У такий спосіб розвивається і креативність. Коли ви робите щось нове або те, чого робити не звикли (наприклад, читаєте книги, які зазвичай не читаєте; пишете лівою рукою, якщо звикли правою; ходите не звичним маршрутом тощо), ви вводите себе у стан дискомфорту. Але важливо починати з малого, щоб побачити, що це не складно і не так страшно. Це може стати першою сходинкою на шляху до вашої мети.

Незважаючи на всі ті плюси, які дає нам розвиток та особистісне зростання, досить часто нам заважає розвиватися **страх засудження та критики.**

А що люди подумують, якщо я піду до психолога? А раптом з мене посміються, коли я виступатиму на сцені? А раптом мою ідею не підтримають рідні? І т.д. Цей страх може виражатися у багатьох формах.

В рамках цього проекту зі страхом працювати ми не будемо, тому що для цього вам знадобиться фахівець. Але трохи його повивчаємо.

Не поспішайте одразу з ним боротися! Загляньте спочатку йому в очі, дізнайтеся який він і для чого прийшов - познайомтеся з ним.

Страх може стати помічником на вашому шляху. Наприклад, поки ви боїтеся, ви можете удосконалити свої знання, покращити себе, підфарбувати губи, наповнитися ресурсом та зробити ще багато корисних речей.

Страх – це супер сила, яка може зробити вас швидшими, розумнішими і сильнішими. Найчастіше він показує нам наші слабкі місця – ті місця, які потрібно трансформувати у плюси.

Взагалі функція страху – нас захищати та оберігати.

І це один крок перед тим, як розпочинати боротьбу зі страхом, дайте відповідь собі на ось ці питання:

Що страшного в моєму страхі? _____

Чого я насправді боюсь? _____

Від чого мене хоче застерегти мій страх? _____

Що мені допоможе з ним впоратись? _____

Якими ресурсами я володію? _____

Але якщо вам зовсім некомфортно з ним, і ви не справляєтеся, то швидко допомогу вам можуть надати дихальні техніки.

Що ще може заважати розвитку? Історії в минулому (наприклад, якийсь негативний досвід свій чи іншої людини).

У цьому випадку рекомендую згадати таку фразу: «Хто не падає, не йде!». Можливо, в той момент поруч з вами просто не було тієї людини, яка б вам про це сказала.

А також, можливо, не було ресурсу, який не дав би опустити руки і зупинитися на шляху. Тому тут моя думка така: запасайтесь ресурсами.

Прямо зараз напишіть, що не дасть вам зійти з дистанції, якщо ви помилитеся?

І не варто боятися того, що ви будете здаватися якимось незграбним. Якщо ви розвиваєтеся, то завжди почуватиметеся незграбним. Тому що ви постійно досліджуєте щось нове.

І пам'ятайте найголовніше: якщо ви не вчитеся, ви не можете нічому навчити!

ДУХОВНІСТЬ

Духовність – це вияв духу в людині. Це ставлення до зовнішнього світу, виходячи зі свого внутрішнього стану.

Духовність завжди супроводжується врівноваженістю та мудрістю. Адже лише у спокійному та врівноваженому стані можна побачити реальні речі.

Духовність не визначається рівнем освіти, культури чи моральності. Але рівень духовності людини визначається всім її життям, її вчинками, її ставленням до навколишнього світу. Кожній людині у своїх вчинках треба керуватися серцем і розумом, а отже, і духовністю.

Духовність має бути фоном у кожній сфері нашого життя, інакше все, що ми робимо, не має сенсу. Все треба робити від душі та від серця.

Духовний розвиток полягає в тому, що ви допомагаєте не тільки собі, а й людям.

Для того, щоб рухатися вперед духовним шляхом, потрібно позбавитися всіляких сумнівів, тому що вони заважають йти шляхом духовності.

І зараз розповім вам про ті **основні принципи духовності**, про які говорять вчителі.

1. Будьте здоровими.

«Основне призначення людини – удосконалення душі та тіла. Тим самим участь у гармонізації навколишнього світу та Всесвіту» Віктор Орелін.

2. Не беріть чужого.

Перестаньте красти час, права, не сплачувати податки тощо. Якщо ви робите хороші справи, але при цьому продовжуєте красти чи обманювати, то все добро приходить у стан обнулення.

Якщо ж ви перестанете робити щось шкідливе (наприклад, нити і скаржитися; їсти нездорову їжу; користуватися безкоштовностями), то ваше життя автоматично стане кращим.

3. Поважайте інших людей.

Поважати простір, де ви мешкаєте, і людей у цьому просторі – це дуже високий рівень.

4. Говоріть правдиво, м'яко та змістовно.

Не змістовна розмова – це «порожня» розмова (така, після якої не слідує дій, розмова ні про що). Це називається «духовний фастфуд».

Сюди ж, до речі, можна зарахувати і споживання інформації, якою ви не ділитесь. Все, що ви вкладаєте у себе, рано чи пізно треба віддавати іншим. Не давайте виявлятися жадібності!

Щоб прийти в стан задоволеності своїм життям, треба вийти з почуття жадібності (до знань, емоцій, почуттів, матеріальних благ). Адже в результаті постійної жадібності до нас приходять почуття, протилежне задоволеності, почуття потреби (начебто все є, але постійно чогось не вистачає).

5. Почніть допомагати людям.

Допомагати можна по-різному, в залежності від ваших можливостей.

6. Радійте чужим успіхам.

7. Співчуйте чужим стражданням.

8. Рівно ставтеся до всіх.

Те, як ми ставимося до інших людей, як ми з ними вчиняємо, характеризує наше ставлення до себе, а не до інших людей. Співчуття іншим – це єдиний шлях допомогти собі.

9. Щоб щось отримати, спочатку потрібно це дати. Але віддавати треба свідомо.

Коли ми людям щось даємо, спочатку вони отримують від нас стан, з якого ми це даємо, а потім уже фізичну річ.

Все, що ми робимо, це маленьке насіння, яке виростає в нашій реальності тими чи іншими подіями (наявністю чи відсутністю чогось).

Потрібно відстежувати свої реакції, свою поведінку. Чи завжди ви даєте своєму оточенню те, що бажаєте отримати самі?

Якщо помічаєте, що й самі не можете віддати іншому, над цим потрібно працювати – потрібно формувати нову звичку – ВІДДАВАТИ.

Як це зробити?

Є всім відома практика «МОЛОДЕЦЬ».

Ставимо собі завдання та виконуємо його щодня.

Виконали сьогодні – записали собі букву «М», завтра виконали – поставили букву «О», післязавтра виконали – буква «Л» – і так нам треба написати 3 рази слово «МОЛОДЕЦЬ».

Якщо якогось дня ви завдання не виконали, починайте все спочатку. Після цього вам буде набагато простіше сформувати звичку робити щось. Нехай це буде для вас мотивацією.

10. У нашому житті рівно стільки щастя, скільки ми зможемо помітити.

І щоб ми могли регулярно практикуватися помічати радість та щастя у житті, пропоную вам практику «10 радостей».

--	--

--	--

- У цих квадратах малюємо (або пишемо) 10 радісних подій, які з вами сталися останнім часом.
- Після того, як намалюєте, дайте відповідь на кілька запитань.

Які почуття ви відчували у процесі виконання практики?

Які почуття ви відчуваєте зараз?

Який період життя вам знадобився, щоб намалювати (написати) 10 радостей?

Яка подія є найрадіснішою?

З яких сфер життя ваші радісні події?

Яка сфера життя для вас зараз є пріоритетною? Чи є радісні події у цій сфері?

Які прості дії ви можете зробити, щоб радісних подій у вашому житті побільшало?

• Якщо вам складно написати 10 радостей, то, швидше за все, ви їх не помічаєте, АБО вам щось заважає радіти.

Не можна змушувати радіти життяю. Якщо у вас щось болить, то які б цукерки вам не давали, від цього вам не стане легше, тому тут рекомендовано звернутися до фахівця.

- *Щодня помічайте радості (нехай навіть мінімальні). Звикайте радіти дрібницям. Можете спочатку завести щоденник, як це зробила я після того, як моїй доньці зробили операцію на серці. Напевно, просто змінилося ставлення до життя після сильного стресу! І я зрозуміла, що радіти варто КОЖНІЙ дрібниці, адже насправді це не така вже й дрібниця.*

11. Не сійте насіння критики та засудження, а сійте насіння прийняття та вдячності.

Засудження породжує насіння засудження. Те саме і з вдячністю!

12. Все негативне (як і позитивне) зростає та розвивається в нас.

Негатив треба помічати та зупиняти, щоб одного разу він не виріс до некерованих розмірів!

13. Обравши більше, менше залишиться з нами назавжди.

Вибираючи духовність і правильний шлях, все, що є важливим для вас, залишиться з вами.

14. Шматок бруду не можна забрати з душі, але з нього можна зробити клумбочку для квітів.

Кидайте кожну негативну ситуацію у топку своєї духовної роботи. Не треба позбавлятися, витісняти негативні спогади, адже завдяки їм ви тренуєте свою духовність.

І взагалі трансформуйте та використовуйте ВСЕ, що у вас є зараз, як привід для духовної роботи.

15. Всі обставини ми можемо використовувати для того, щоб зростати або страждати. Обирати нам самим.

Все, що ми бачимо, це лише проекція нашої свідомості. Місце, в якому ми опиняємось, це відображення нашої свідомості. Але ЯК ми сприймемо це місце, добре чи погано, вирішувати нам. Речі стають тим, чим ми їх називаємо.

Навчіться бачити речі, які допомагають вам, а не приносять біль.

І взагалі, що б у вас у житті не відбувалося, завжди ставте запитання: «А для чого мені це?», «А як я можу це використовувати?». І тоді будь-яку ситуацію ви зможете використати на благо собі та своєму майбутньому.

Для тренування та прокачування цієї навички, можна використовувати таку просту практику.

- *Розділіть аркуш на 2 стовпчики.*
- *У першому стовпчику напишіть 5 хороших та 5 поганих ситуацій, які з вами сталися останнім часом.*
- *А у другому стовпчику для кожної ситуації напишіть, як ви можете це використати.*

16. Можливе лише те, у що ми віримо.

По вашій вірі дано вам буде. Чим більше ви вірите у щось, тим більше це працює на вас.

17. Кожна людина має своє призначення.

Поки ви не дасте собі відповіді на запитання «Для чого я тут?», світ вас чути не буде.

18. За допомогою молитви та медитації відкриваються здібності та надздібності.

Медитація – це основа духовного розвитку, концентрації уваги та зібраності. Вона дозволяє досягти м'якості та легкості у зміні, а також створює відчуття балансу. Адже двері змін та щирості відчиняються ТІЛЬКИ зсередини.

19. Коли ви маєте добрі наміри, весь світ хоче вам допомогти.

Ми самі створюємо свій світ своїми намірами.

Відчуйте себе улюбленою дитиною Бога, і тоді весь світ буде для вас та за вас.

20. Ніколи не пізно і ніколи не рано відкрити своє серце та розпочати свій шлях.

21. Дякуйте всім і за все.

Щоранку починайте із вдячності. Тим самим запускайте коло подяки у Всесвіт.

Також це можна робити на ніч перед сном, щоб із цим заснути.

Щоб розвинути звичку дякувати, рекомендується щовечора писати вдячності тим, хто зробив ваш день кращим. Дякувати можна письмово, у думках і вголос.

(Як приклад подивіться на моїй сторінці Інстаграм в актуальних історіях челендж #100днів вдячності – там яскраві приклади, кому і за що можна дякувати).

Подяка призводить до достатку. Чим більше ви вдячні (безкорисливо!), тим більше дарів звідусіль до вас приходить.

А ось засудження не має у своїй основі нічого корисного та творчого. Це просто марна трата емоцій, енергії та часу.

Коли ми засуджуємо когось, ми беремо його проблеми та гріхи на себе. Ми знищуємо себе, своє здоров'я та своє майбутнє. Тим самим формуємо у своєму житті не найприємніші події.

Тому варто зберігати нейтральне ставлення, позитив та вдячність за новий досвід.

22. Живіть у коханні.

Техніка наповнення любов'ю.

<i>1-3 года</i>	<i>3-6 лет</i>	<i>6-9 лет</i>

9-12 лет	12-15 лет	15-18 лет

У кожному квадранті намалюйте сюжет чи ситуацію в рамках відповідного віку, де було багато любові.

Поки ви малюватимете, ви наповнюватиметеся любов'ю.

Після того як намалювали, напишіть 3 речі, за що ви вдячні.

Як би там не було, але основним **джерелом нашої духовності є мати**. І, за словами Олени Тараріної, духовне зростання і розвиток неможливі без пропрацювання стосунків із нею. Мама дає базове ставлення до світу.

Ліна Безчастна говорить про те, що є **4 принципи стосунків із мамою**: повага, любов, усвідомленість та вдячність. Це той фундамент, на якому будуються стосунки з мамою, а отже, і з усім світом.

Відносини з мамою – це наш шлях життя і наш життєвий успіх. Вони відкладають відбиток на нашій самооцінці, впевненості, самоцінності, стосунках з партнером, у сім'ї, з дітьми, сексуальних стосунках, стосунках у кар'єрі.

Загалом наша мама – це наше все. Відносини з нею закладають базу, фундамент відносин у всіх наших життєвих сферах.

Дуже часто у багатьох з нас виникає безліч претензій до мами, але важливо дійти стану благословення в кожній своїй думці про неї. Якщо ви щасливі у стосунках із мамою, то й люди з вами будуть щасливі.

Як покращити стосунки з мамою?

(Пам'ятайте, що зараз у нас не терапія. Якщо дуже болить чи важко, то не йдіть у цю тему. Ідіть у терапію! Тут ми лише поверхово торкаємося тем, щоб ми знали, на що нам варто звернути увагу).

- *Зізнайтесь, що ви зробили не так? Чому такі стосунки існують?*
- *Що може завадити? І як ви можете з цим впоратися?*
- *Напишіть собі 2-3 дії для покращення стосунків з мамою та виконуйте їх.*

ОТОЧЕННЯ, ДРУЗІ

У рамках цього розділу ми поговоримо про оточення.

Оточення – це одна з важливих сфер життя, яка впливає на формування особистості людини, її мислення та поведінку.

Від того, хто знаходиться поряд з вами, залежить те, куди ви рухаетесь і до чого приходите.

Вчені навіть вивели **формулу успішного оточення**:

20% – спілкування зі старшими;

60% - спілкування з рівними (це ті, хто має приблизно ті ж знання та досвід – з ними потрібно співпрацювати, а не конкурувати. Це сприяє вашому зростанню та розвитку);

20% – спілкування з молодшими.

Дотримуючись цієї формули вам простіше буде успішним у своїх справах.

А тепер проаналізуйте, як розподілене спілкування у вашому житті загалом (або у конкретній сфері, яку хотілося б покращити)? Чи є у вас старші, рівні та молодші?

Старші – ____%.

Рівні – ____%.

Молодші – ____%.

І наскільки ви задоволені тим, що є? Ви успішні? Чи хотілося б більшого?

Якщо хочете щось змінити у своєму житті – змініть оточення. Свідомо формуйте його зі старших, рівних та молодших за цією формулою, і тоді ваше оточення «працюватиме» на вас.

А якщо ви знаходитесь на шляху досягнення будь-якої мети, то ваше оточення просто має бути підтримуючим! Не скажу, що без цього аж ніяк. Але скажу, що це дуже складно.

Що таке підтримуюче оточення?

Це ті люди, які такі самі, як і ви. У них такі ж цілі, мотивація, умови життя тощо. Вони повністю поділяють вашу думку щодо життєвого шляху, тому що й самі дотримуються її.

Для кожної людини це дуже важливо. Тому що, перебуваючи в оточенні, яке постійно зупиняє, критикує та засуджує, людина постійно витрачає свою енергію на те, щоб захищатися, щоб щось довести. При тому, що з підтримкою людина витратить ту саму енергію на саморозвиток та вдосконалення себе як особистості та як професіонала.

Щоб ви зростали, оточення має відповідати вашим цілям, принципам, бажанням і перебувати на тому рівні норми, якого ви прагнете (тобто бути трішки вище і краще за вас – це необхідно для зростання!).

Є кілька поглядів на те, де і як знайти це оточення.

Теорія рік говорить про те, що зміни відбуваються тоді, коли ви стикаєтеся з людьми сильніше за себе. Завдяки ним створюється контекст, який змінює ваше життя автоматично. Справжнє зростання можливе лише за взаємодії з людьми вищого рівня. Поруч із такими людьми зазвичай важко та некомфортно. Щодня потрібно перебудовувати та покращувати себе. Але саме це і дозволяє вам робити стрибок у розвитку.

Практика.

- *Впишіть собі на листку імена 10 людей, з якими ви найчастіше спілкуєтеся. Праворуч від кожного імені поставте стрілочку вгору або вниз залежно від того, куди вас тягне спілкування з цією людиною. Якщо ви не можете визначитися з відповіддю, сміливо ставте стрілку вниз. А тепер подивіться, яка зараз загальна течія вашого потоку.*

Теорія гнізда передбачає, що ви повинні фізично потрапити туди, де є потрібні вам люди. Під будь-яким приводом! Ходіть на живі зустрічі, перебувайте в їхньому просторі, зчитуйте моделі мислення та поведінки, копіюйте їх, навчайтеся наживо. У такі моменти відбувається передача із серця в серце.

Теорія атрибутів про те, що якщо ви хочете стати кимось, то спочатку потрібно прикинутися ним. І прикидайтесь, доки у вас це не вийде. Для цього потрібні атрибути. Хочете стати підприємцем – обзаведіться атрибутами підприємця! Дозвольте собі щось на межі своїх можливостей і тим самим переміщайтеся на новий рівень життя.

(Ще більше теорій даю у своєму марафоні «Я МОЖУ»).

Як зрозуміти, що ви там, де треба?

Вам буде складно. Доведеться перекраювати себе, щоб відповідати новим знайомим. Кожен у новому оточенні стане прискорювачем вашого зростання. Ці люди схвалють ваші мрії, плани та допоможуть просунутися до їх здійснення. Вони будуть щиро радіти вашим успіхам і підтримають у скрутну хвилину – якщо вам захочеться все кинути, то оточення вас зупинятиме, мотивуватиме робити те, що потрібно. Вони стануть для вас вчителями, партнерами та стимулом не звертати зі шляху. Поруч із ними розвиток переросте в цікавий і захоплюючий процес. Дуже часто з вуст цих людей можна почути критику. Таким чином вони підштовхуватимуть вас до розвитку та просування вперед. Ваше завдання – прислухатися до цих слів, щоб не залишити це коло людей.

А хочете тепер дізнатися, наскільки успішне для вас ВАШЕ оточення?

Для цього я підготувала таку вправу (з книги «10 кроків до майстерності»).

- *Щоб зрозуміти, яким має бути ваше успішне оточення, потрібно спочатку зрозуміти, що особисто для вас означає успіх. Напишіть.*

- *Якими ви бачите людей у вашому успішному оточенні (вік, професія, сімейний стан, захоплення, звички, місце проживання і т.д.).*

- *Оцініть від 0 до 10, наскільки ви задоволені своїм оточенням зараз. Якщо у вас вийшла цифра нижче 7, то вам потрібно гарненько попрацювати з цією сферою.*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Отже, якщо ваше сучасне оточення не відповідає бажаному успішному, тоді вам потрібно самому створювати його. Як? Для цього я підготувала таку вправу.

Вправа на визначення найсильніших.

- *Складіть список із 6-ти людей у вашому оточенні, які в чомусь краще за вас і ви хотіли б бути в чомусь на них схожими.*
- *Випишіть окремо у 2 колонки:*
 - *тих, з ким ви спілкуєтесь;*
 - *тих, з ким ви ледве знайомі чи взагалі не спілкуєтесь.*
- *Напроти кожного імені зліва напишіть ту якість, яку ви хотіли б запозичити у цієї людини.*
- *Навпроти кожного імені праворуч напишіть, чим ви можете бути корисними цій людині.*
- *Поставте собі термін, коли ви увійдете в контакт із цією людиною.*

Заведіть собі корисні звички і вже починайте відповідати успішному оточенню!!!

ЧЕК-ЛИСТ корисних звичок.

1. Почніть писати вдячності за те, що приходить у ваше життя. І за кожную людину, яка приходить у ваше життя.

2. Щоранку радійте тому, що ви прокинулися.

3. Почніть посміхатися щодня! (Але спочатку потренуйте внутрішню посмішку, щоб зовнішня була щирою).

4. Припиніть заздрити та почніть радіти успіхам інших людей.

5. Виявляйте щедрість. Особливо там, де на неї не чекають.

Це все важливо робити щиро. Так, можливо, спочатку це буде награно, але потім вам це простіше даватиметься і виходитиме від серця.

Це все допоможе вам швидше сформувати своє успішне та позитивне оточення.

Зараз ми говорили про **штучну зміну оточення!**

А тепер хочу трохи торкнутися **природної зміни оточення.**

Як говорить Олена Тараріна, коли ви станете на шлях розвитку, ваше оточення автоматично змінюватиметься: не ваші люди покинуть вас, а ваші залишаться і зростатимуть разом із вами.

Чому так відбувається?

Часто люди залишають вас тому, що вони просто не готові виходити із зони свого комфорту, виходити на новий рівень розвитку. Розвиваючись ви автоматично намагаєтесь їх звідти вивести. У цей момент ви перестаете бути колишнім і стаєте незручним. Спочатку люди намагаються вас тягнути назад. Але коли у них це не виходить, вони йдуть.

І не треба переживати із цього приводу. Радійте, адже якщо від вас відвертаються люди, то ви виходите на новий рівень розвитку. А ті люди залишаються на колишньому.

Ті ж, хто залишився з вами, готові рости та розвиватися, вони переходять на новий рівень.

Тільки коли ми приймаємо рішення змінюватися, люди, які оточують нас, починають розкриватися і повертатися до нас, до світу і до себе іншими якостями.

І світ навколо вас почне змінюватись тільки тому, що ви почнете змінюватися.

ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

Тепер поговоримо про цілепокладання.

Що це таке? Це визначення та постановка мети.

Чому про нього? Тому що ми даємо собі конкретне завдання на місяць для покращення певної сфери нашого життя, а це, по суті, і є постановка мети!

Чому так важливо ставити цілі?

1. Вони дають нам орієнтир, за яким ми звіряємо курс.
2. Вони роблять наш рух вперед осмисленим.
3. Вони дають нам мотивацію та стимул до руху вперед.

Цілі бувають довгострокові (на 5 років і більше), середньострокові (на 1-5 років) та короткострокові (до 1 року).

У рамках цього проекту ми працюємо над короткостроковою метою (оскільки ми ставимо мету на місяць).

Незалежно від терміну мети, на шляху її досягнення виникають практично одні і ті ж самі труднощі.

Труднощі та ЧЕК-ЛИСТ по роботі з ними.

1. Досить часто людина здається, не доводячи справу до кінця, тому що останні кроки для неї виглядають нереальними.

Тому що, як тільки рівень складності трохи підвищився, він одразу каже, що це неможливо.

2. Також може включатись опір у тому випадку, якщо у формулюванні мети є слово «повинен».

Тому потрібно прагнути до того, щоб скрізь було слово «хочу». І тут виникає питання істинності мети.

Щоб перевірити мету на істинність, потрібно поставити лише одне питання: «Як зміниться моє життя через 1 рік (2,3,5 років тощо), якщо я це отримаю?».

Або можна перевірити ціль на актуальність.

- *Згадайте поточні завдання, які ви не бажаєте виконувати.*

- *До якої вашої мети ці завдання належать?*
- *Уявіть, що ви досягли цієї мети. Які почуття виникають?*
- *Якщо приємні, то варто мотивувати себе на виконання даного завдання. Або модифікувати завдання так, щоб його захотілося виконувати. Так само можна це конкретне завдання комусь передоручити і рухатися до мети далі.*
- *Якщо ж відчуття неприємні, то цілком можливо, що ціль втратила для вас актуальність і саме тому вам не хочеться виконувати ці завдання.*
- *Перегляньте свою ціль або викресліть її (залежно від попередньої відповіді). Переформулюйте ціль так, щоб ви почали відчувати радість.*

Таку «ревізію» треба робити щоразу, коли шлях до мети не йде гладко.

Також опір виникає, коли недостатньо інформації. Коли ж людина сама управляє інформацією, вона перебуває у стані спокою.

Опір – це коли людина має 3 «не»: не можу, не хочу, не вірю.

3. Як тільки людина впала, відразу приходять усі спогади, де вона помилилась.

І це дуже гальмує на шляху, а в деяких випадках і зовсім зупиняє. Але помилки – це шлях. Потрібно просто продовжити далі. Адже, щоб збільшити результати, потрібно збільшити кількість провалів.

Навчіться приймати себе під час невдач. Це просто етап шляху. Коли ви лежите, впасти неможливо. А якщо ви впали, то ви йдете.

Навчіться приймати свої невдачі. Адже немає у світі людини, яка завжди генерує геніальні ідеї.

Те, що з вами відбувається, відкриває нові можливості.

4. Вирішувати «проблеми» завжди важче, ніж «завдання»!

Думайте не про проблеми, а про завдання, як прийти до мети якнайкраще. Проблема і завдання – це погляд на одну і ту саму річ з різних ракурсів.

Змінюйте підхід до того, що ви робите. Адже на шляху до своїх результатів МИ стаємо ЇХ частиною. Ми стаємо тим, куди спрямована наша увага.

Все залежить від того, як ви маркуєте ситуацію.

5. Часто може виникати страх своєї мети через те, що вона занадто велика.

Якщо вам здається, що ціль настільки велика, що може не вистачити ресурсів, поставте інші цілі, до яких ви зможете йти ПІСЛЯ реалізації цієї.

І тоді на тлі тих цілей вона вже не здаватиметься такою великою і автоматично зменшить свою значущість. У вас стане менше страху і, відповідно, більше енергії.

Або другий варіант: розбийте цю велику мету на кілька маленьких, адже слона їдять по шматочку!

Техніка для тренування

- *Запишіть свою ціль на папері А4 у самому центрі аркуша.*
- *Намалюйте 7 стрілок від цієї мети.*
- *Біля кожної стрілки напишіть 7 ідей, які ви зможете потім розвинути, і які потім будуть реалізовані у вашому житті.*
- *Коли втілюватиметься центральна ідея, ваша мета, тільки тоді ставатимуть можливими до розвитку і ті 7 ідей, про які ви писали.*

6. Може гальмувати (а може й прискорювати!) сила переконання на шляху до мети.

Якщо людина впевнена, що на вирішення завдання їй буде потрібно півроку, то швидше вирішити її не вийде.

Є одна прекрасна техніка Олени Тараріної для роботи з переконаннями, що обмежують на шляху до мети. Адже вони включають страхи та сумніви, впливають на нашу самооцінку та емоції.

- *Запишіть свою мету. («Як я можу якнайкраще...?»).*

- *Напишіть три обмежуючі переконання, які точно заважають вам просуватися на шляху до цієї мети? Розпишіть їх в один стовпчик.*
- *У протилежному стовпчику напишіть, до чого приведе вас це обмежуюче переконання рівно через рік, якщо ви зараз не позбавитеся його. На що перетворяться ваші переконання за рік?*
- *Напишіть 3 переконання, які ви хотіли б отримати на шляху до цієї мети? Обмежуючі переконання можна переформулювати лише на шляху до мети. Тому що ви будете змінюватися на шляху до мети.*
- *Які бонуси ви отримаєте, використовуючи ці розвиваючі переконання?*

7. Також складністю досить часто є занижена самооцінка людини.

Тому що не можна з низькою самооцінкою досягти великої мети. Треба або ціль занижувати, або підвищувати самооцінку. Що ви оберете?

8. Трапляється і таке, що на своєму шляху людина потрапляє в глухий кут, і вона приймає рішення не йти далі і йде назад.

Але коли ми потрапляємо в глухий кут, насправді це можливість побути наодинці з самим собою. Поміркувати, сповільнитись, зробити висновки, переглянути шлях, проаналізувати, поставити собі запитання.

9. Також на людину дуже впливає страх змін.

Психіка завжди чинить опір змінам. Страх – це також опір. А опір виникає лише там, де є загроза сталості та комфорту. Пам'ятайте, якщо ви чогось боїтеся, це те, що вам необхідно робити в першу чергу. Опір – це знак, що є потенціал і енергія.

А щоб не боятися змін є одна невелика, але дуже ефективна вправа «15 хвилин по-іншому».

- *Протягом 15 хвилин робіть щось (не важливо, що це буде) не так, як робили раніше. Наприклад, їжте не правою, а*

лівою рукою. Це новий досвід у вашому житті. Таким чином, ви побачите, що це не так страшно.

Робіть цю техніку щодня, щоразу збільшуючи час її виконання.

Що допоможе швидше рухатися вперед?

1. Правильно поставлена мета.
2. Цікава дорога.
3. Надихаючий результат.

А також на шляху до мети пам'ятайте про це.

1. Коли ви йдете до мети, є люди, які йдуть поряд з вами. І поряд з вами відкривають свої цілі.

2. Коли ви бачите результат, ви можете робити кілька справ одночасно.

3. Дій без наслідків не буває. Якщо ви не створите причини свого щастя – слідство ніколи не виникне.

Ви причина всього, що з вами відбувається. Не життя з вами відбувається, а ви самі малюєте своє життя. Все, що проявляється у вашому житті та вашій реальності, є тим, що виходить із вас.

4. Слона їдять по шматочку.

5. Коли ви йдете до мети з постійністю, завжди буде результат. Почніть хоча б із 3 хвилин на день. Адже людина успішна саме в тому, що вона робить щодня.

6. Людська психіка виснажується від слабкого навантаження так само, як і від перенавантаження. Тому вирішуйте за день до 7 завдань, і тоді ви не виснажуватиметеся.

7. Коли пишете план, намагайтеся ОДРАЗУ хоч щось одне просте з нього зробити.

А також обов'язково пропишіть 3 кроки. Що ви зробите протягом 24-36-72 годин?

8. Тільки ви можете виростити у собі відчуття «Я можу». Як? Просто робіть на 1 грам більше, ніж ви вважаєте, що можете. І тоді ви це відчуєте.

9. Іти до мети буде простіше і легше, коли ви почнете супроводжувати людину, яка має схожу мету, допомагати їй і наставляти її.

10. Пам'ятайте, що швидких результатів немає! Для реальних результатів має змінитися мозок, мислення, сприйняття – необхідно змінитися всередині. А для цього потрібно багато часу. Швидкі результати змінюють нас тільки зовні і ненадовго.

11. Ви можете керувати всім, що є у вас усередині, тому що це ваше. Але ви не можете керувати тим, що існує поза вами. Іншими словами, будьте відповідальні лише за те, що залежить від вас!

12. Щодня пишіть звіти: що я зробив сьогодні для досягнення своєї мети?

13. Щоб вранці задати навігацію своїй свідомості, створити собі настрій на рух до мети, подумайте про гарні речі, які ви плануєте сьогодні зробити.

14. Публічні заяви про цілі працюють краще, ніж тихі цілі. Скажіть комусь про те, чого ви плануєте досягти.

15. Намагайтеся фокусуватися на тому, що ви зробили, а не на тому, чого не зробили.

16. Знайдіть партнера з підзвітності. Тобто, людину з такою ж чи схожою метою і регулярно звітуйте один одному про виконану роботу.

17. Складіть декларацію про намір та цілі на місяць (дізналася про це на челенджі у Альони Щербюк).

Я, _____
(прізвище, ім'я), беру на себе відповідальність за результати тих дій, які я буду робити.

Я зобов'язуюсь чесно та зі старанням іти до своєї мети _____

(тут потрібно поставити конкретну мету та розписати по пунктам, що ви плануєте робити).

Що мені допоможе не зійти з дистанції? _____

Що мене буде підтримувати? _____

Чим я буду радувати себе, коли буду досягати дрібних цілей?

Який подарунок я собі подарую в кінці – по досягненню масштабної цілі? _____

(Дата та підпис).

Коли пройде місяць, подивіться на свою декларацію та проаналізуйте, що вийшло, а що ні.

18. У вас мало часу, щоб марнувати своє життя даремно. Ідіть до своєї мрії та насолоджуйтесь цим.

Час – це валюта. Щоранку ми прокидаємося мільйонерами. Марнотратити або примножувати – вирішувати тільки нам.

19. Ваш день – це ваше життя у мініатюрі.

20. Ціль обов'язково повинна мати чіткий термін її реалізації.

А тепер давайте визначимо, зафіксуємо та розпишемо свою мету!

Техніка. Приготуйтеся, вона буде дуже об'ємною!

- *Сформулюйте мету, якої ви хотіли б досягти («Як я можу якнайкраще...»).*
- *Чому саме зараз важливо почати рухатися до цієї мети?*
- *Напишіть 3 прикметники, які описують ваше відчуття, стан щодо цього завдання.*

- *Вкажіть термін, у який ви точно вкладетесь (1-6 місяців) («Я приймаю на себе відповідальність зробити це до...»). Якщо складно з термінами, зверніться всередину себе. Відчуйте, наскільки вам комфортно думати, що цієї мети ви досягли за місяць, пів року, рік і т.д. Той термін, на якому ваші відчуття були найкомфортнішими, і буде правильним для вас.*
- *Як ви можете досягти цього? Намалюйте три парасольки і на кожній з них напишіть три стратегії, шляхи досягнення мети.*
- *Чому це важливо для вас? («Для мене це важливо, тому що я зможу/буду/люблю...»).*
- *Назвіть 3 прості дії, які можна зробити, щоб досягти мети. Намалюйте 3 сходинки та на кожній сходинці напишіть по дії. Важливо, щоб дії були для вас дуже простими і не становили труднощів.*
- *Намалюйте решітку. Назвіть щонайменше 3 перешкоди, які можуть стати на вашому шляху. Напишіть їх прямо на цій решітці.*
- *Як ви плануєте себе підтримувати для того, щоб упоратися з цими перешкодами? Намалюйте 3 ключики – 3 дії, переконання, що ви робитимете, щоб справлятися з перешкодами.*
- *Які 2-3 якості вашого характеру допомагатимуть вам рухатися до вашої мети?*
- *Які ваші дві соціальні ролі (мама, дочка, сестра тощо) можуть стати для вас опорою? Намалюйте п'єдестал і на ньому напишіть ці дві ролі.*
- *Намалюйте 3 великі книжки, і на них напишіть, які 3 знання/навички вам потрібно дізнатися/засвоїти, щоб ви могли просуватися до своєї мети?*

- *Намалюйте двері. Під ними напишіть 3 людей, до яких ви звертатиметеся за допомогою, щоб зрушити з мертвої точки.*
- *Намалюйте 2 долоні разом і всередині них напишіть 2 дії/фрази, які підніматимуть вас у моменти падіння?*
- *Намалюйте велике сонце і в ньому дайте відповідь на питання «Як я буду ставитися до себе, якщо я досягну мети (почну рухатися до мети)?».*
- *Намалюйте коробочку з бантиком і на ній напишіть, який подарунок ви самі собі готові подарувати, якщо ви досягнете цієї мети.*
- *Намалюйте оскар/кубок і напишіть, що буде для вас найкращим, максимальним результатом?*
- *За якими 3 результатами ви зрозумієте, що ви рухаєтеся і що ви досягли мети? Намалюйте багаття і в ньому напишіть по 3 результати.*
- *Як використовуватимете досягнуте далі? (Для чого вам це знадобиться в житті?).*
- *Напишіть одну найпростішу дію, яку ви зможете зробити вже завтра.*

Але перш, ніж ми почнемо рухатися до своєї мети, давайте позбавимося зайвого, а в дорогу візьмемо тільки те, що потрібно?

Для цього є вправа «Вішалка».

- *Сформулюйте мету: «Як я можу якнайкраще...».*
- *Намалюйте на А4 вішалку, на яку вішають верхній одяг.*
- *Подивіться на ціль. І поступово на цій вішалці символічно намалюйте 5 пальт (мішочків, чохлів). На них напишіть, що давно настав час зняти з себе зовнішнього, з себе емоційного, зі своїх переконань. Це робиться для того, щоб вільно розпочати рухатися до своєї мети.*

Рух до будь-якої мети завжди має починатися зі звільнення від зайвого баласту.

Повісьте на вішалку те, що не за сезоном нової мети. Заберіть у шафу те, що не потрібно.

На шляху до нових цілей знімайте старе, щоб звільнити місце для нового.

- *Намалюйте тумбочку, що складається з трьох полиць. На них покладіть 3 коробочки. Розпишіть 3 нові навички, яким вам необхідно навчитися, щоб рух до цієї мети відбувався екологічно та безпечно для вас та для цієї мети.*

Завжди вимагайте від себе програму максимум. Ми можемо більше, ніж думаємо, робимо та дозволяємо.

Завтра обов'язково станеться щось, що відверне вас від цінного та важливого. Тому сьогодні треба робити якнайбільше. Щоб завтра повноцінно пережити те, що станеться.

А ще для повного бачення картини руху до мети пропоную вам виконати таку техніку, яка допоможе зафіксувати абсолютно ВСІ завдання, які з'являтимуться на вашому шляху.

Техніка «Квітка результатів».

- *Намалюйте квітку, де є серединка та 4 пелюстки.*
- *У середині – я той, хто хоче виконати завдання. І напишіть «Я».*
- *У пелюстках відповідаємо на запитання.*

Які обов'язкові завдання переді мною стоять, щоб я могла діяти до результату?

Бажані, але не обов'язкові завдання (можуть посилити результат).

Завдання, які мені подобаються, приносять задоволення.

Завдання, які дадуть крутий результат.

Отже, ми поставили ціль, розглянули її з різних боків і практично готові йти в дорогу!

ПЛАНУВАННЯ

Чому в рамках цього проекту ми говоримо про планування?

Планування – це невід'ємна частина досягнення мети. Воно дозволяє грамотно розбудувати шлях до неї, і врахувати всі нюанси.

Є багато методів планування. Не говоритиму про всі – ви їх зможете знайти у відкритих джерелах інформації. Скажу тільки про деякі рекомендації щодо планування, які працюють у мене особисто.

Рекомендації щодо планування зібрала у ЧЕК-ЛИСТ.

1. «Їжте жабу зранку» - найважливіші чи не дуже бажані справи робіть зранку.

2. «Правило 20 хвилин» - ставте собі будильник на 20 хвилин, і протягом цього часу займайтеся ТІЛЬКИ тією справою, на яку вам складно налаштуватися, або не хочеться нею займатися. Після закінчення 20 хвилин ви вирішите, продовжувати цю діяльність або на сьогодні достатньо.

3. «Справа на вибір» - випишіть собі окремо всі справи, які не є обов'язковими і не є терміновими. А потім щодня обирайте собі те, що найбільше подобається, на яке легше налаштуватися та виконуйте його. Так через час ви побачите, що справи вирішуються, а не висять мертвим вантажем і віднімають енергію.

4. Техніка «Хронометраж часу» - якщо хочете проаналізувати, куди йде ваш час протягом дня, то весь день записуйте абсолютно ВСІ справи, якими займаєтеся (аж до прийому їжі, ранкових ритуалів, відходу до сну і т.д.), і час, який було витрачено на них.

5. Формула «10-3-2-1-0» - за 10 годин до сну не п'ємо каву; за 3 - не п'ємо алкоголь і не їмо; за 2 – не працюємо; за 1 – вимикаємо гаджети; 0 разів зранку відкладаємо будильник – встаємо одразу!

ЧЕК ЛИСТ. Що допоможе ефективно планувати?

1. Чергування видів діяльності

2. Один місяць – одна ціль.

3. Дедлайн (термін виконання завдання).
4. Звільнення від мотлоху, від зайвого на робочому столі.
5. Аналіз дня (бажано увечері).

А також **рекомендація від Альони Щербюк**: планувати треба на квартал (3 місяці). А потім на кожен місяць розписувати: що я хочу зробити цього місяця: для сім'ї; для бізнесу; для здоров'я; для відпочинку.

Це ті основні знання, яких вам достатньо для руху вперед!

САМООЦІНКА

Торкнемося теми самооцінки, бо з нею безпосередньо пов'язано все, що ми тут з вами обговорюємо. Чим вона вища, тим швидше ви рухатиметеся до своїх цілей і до життєвого балансу взагалі. Це як фон, про який треба пам'ятати завжди.

Самооцінка – це думка про себе.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Від самооцінки залежить поведінка людини та взаємини з навколишнім світом.

Головна ознака адекватної самооцінки – це прийняття себе в момент без спроби змінити.

4 причини, чому важливо підтримувати адекватну самооцінку.

1. Якщо самооцінка нестабільна, то реакція на критику не стабільна.
2. Коли ми вважаємо себе щасливими, ми починаємо бачити свої можливості. А також краще помічаємо зміни. Краще справляємося з завданнями.
3. Тільки повернувшись до себе, ми здатні зрозуміти свою цінність і побачити цінність іншої людини.
4. Те, що ми уявляємо про себе (наші переконання), впливає на те, яке життя ми ведемо.

ЧЕК ЛИСТ. Що робити, щоб підвищити самооцінку?

1. Впізнавайте себе теперішнього.
2. Розвивайте навички самопідтримки.
3. Давайте право на помилку.
4. Визнайте свої обмеження.
5. *Напишіть список із 21 досягнення (ніщо не гріє так самооцінку людини, як її власні результати).*

6. Попросіть трьох близьких людей, щоб вони написали вам ваші сильні сторони.

7. Зробіть *вправу «Я переможець»*. Підніміть руки вгору та кричіть *«Я переможець!!!»*. Дуже прокачує впевненість та самооцінку.

8. Зробіть *вправу «Я молодець»*. Напишіть 5 причин, чому я *сьогодні молодець* (дві ці вправи дізналася від Альони Щербюк).

Привчайте себе до думки, що все, що ви творите, прекрасне. І воно має бути як мінімум тому, що ви народилися.

І пам'ятайте головне: тільки ви вирішуєте, хто ви насправді!

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Впевненість у собі, як і самооцінка, прискорюватиме ваш рух до результату. Тому частково торкнемося і її. Адже на шляху потрібно розпакувати себе зсередини та показати свої найкращі сторони.

Впевненість у собі – це позитивна оцінка людиною своїх навичок та здібностей як достатніх для досягнення значних цілей та задоволення своїх потреб. Вона виникає тоді, коли у житті все стабільно. Як тільки людина починає вірити в себе, поряд опиняються сили, які її підтримують.

Бути впевненим у собі означає, що людина знає, як їй жити, вона любить себе. І це обов'язково відчувається у тілі.

Але є й протилежне поняття, що гальмує рух.

Невпевненість у собі – це коли ми маркуємо себе, як не нормальних, недостатньо хороших, що відрізняються від інших.

Причина невпевненості в тому, що залишається відбиток, що я колись зробив щось погано.

Про невпевненість, як її в собі відстежити, як вона заважає нам діяти (алгоритм), та про перевірені способи її подолання я розповідаю на МК «Способи боротьби з невпевненістю в собі».

А поки що техніка, яка допоможе вам усвідомити, що ви супер-герой!

- *Згадайте 3 ситуації, коли вам хотілося все залишити, але ви не покинули і в результаті вийшли переможцем.*
- *Напишіть по 3 якості, які допомогли вам у кожній з історій.*
- *Деякі якості повторюватимуться – це ваші найсильніші якості, якості супер-героя!*

РЕСУРС

У рамках даного розділу дам вам парочку технік для заповнення ресурсом перед тим, як стати на шлях досягнення мети.

Адже ресурс дуже важливий для людини – це наша енергія, це наш настрій, це наші сили!

Техніка.

- *На листі А4 кольоровими олівцями зобразіть себе як глечик. У глечика має бути 2 носики: вгору (енергія затікає), вниз (енергія витікає).*
- *Розділіть глечик на 2 колонки: зліва наповнюємося, а праворуч – зливаємося.*
- *Зліва напишіть, у яких сферах життя ви наповнюєтеся, чим заряджаєтесь. Впишіть все, що вас наповнює, заряджає та дає вам ресурс.*
- *Праворуч напишіть ті речі, які спустошують вас, забирають у вас енергію.*
- *Потім напишіть імена людей: ліворуч – від яких ви отримуйте заряд; праворуч – від яких відчуваєте спустошення, з якими вам складно, які тягнуть з вас енергію.*

Глечик – це наша духовна складова. І перед вами лежить картина вашого життя.

Ця техніка призначена для того, щоб розкласти життя на ресурси та затрати.

Все починається з дбайливого ставлення до себе!

Оточіть себе тими корисними, ресурсними, цікавими справами, заходами, людьми, які відкривають у вас найкраще.

І ще одна практика.

- *Щодня малюйте дерево. А на листочках пишіть ті речі, які вас сьогодні порадували.*

- *Шукайте натхнення (коли робите справу із задоволенням без будь-якої конкретної мети) скрізь: у природі, в інтернеті, у можливостях, у людях, у собі.*

І на закінчення ЧЕК-ЛИСТ. 5 пунктів, які допоможуть вам наповнюватись правильно.

1. Список задоволень із 30 пунктів.
2. Позитивне мислення.
3. Корисні звички.
4. Провітрювання оточення.
5. Підтримуючий простір.

ВИСНОВКИ

Просто дайте відповіді на ці питання відносно практикуму.

Чому ви вважаєте, що даний практикум був вам корисним? _____

Ваше найбільше досягнення за цей період? _____

Що нового ви дізнались? А що впровадили? _____

Де ви витрачали час марно або не діяли? _____

Як змінилось ваше життя, конкретна сфера? _____
