

Я СОЗДАТЕЛЬ

ЗАНЯТИЕ 9. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

1. СПИСОК ВЕЩЕЙ, ЛЮДЕЙ, СОБЫТИЙ, КОТОРЫЕ Я СОЗДАЮ САМ В ЭТОМ ГОДУ

1. 10 вещей: Я сама выбрала и купила: ...
2. 10 людей: Я сама выбираю общение с: ...
3. 10 событий/дел/процессов:

2. КАК Я МОГУ НАЧАТЬ ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА:

Я выбираю обновление вещей (*это просто примеры, заполните сами*):

1. Выбросить все нижнее бельё, купить новое.
2. Выбрасываю все с антресоли.
3. Покупаю новый смартфон тачскрин.
4. ...

Я выбираю обновление людей:

1. Я свожу к нулю общение с...
2. Я углубляю отношения с...

Я выбираю обновление дел:

1. Прекращаю ненужный проект:
2. Начинаю новое дело:

3. ЯРЛЫКИ, КОТОРЫЕ Я ИЛИ ДРУГИЕ НА МЕНЯ НАВЕСИЛИ:

Я общительный.

Я сильная.

Я отзывчивая.

Я безалаберный.

...

4. ЯРЛЫКИ, КОТОРЫЕ Я ХОЧУ ОТМЕНИТЬ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ:

Я сова. Я буду 1 неделю вставать и ложиться рано с удовольствием, как будто я жаворонок!

5. ЯКАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕВОД ПИСЬМА

Сделайте одно описание недавней проблемы или конфликта и сделайте якательный перевод.

6. ПРИКАЗ (ОФОРМИТЬ ПИСЬМЕННО)

Кому:

От кого:

ПРИКАЗ

Я, ФИО _____

приказываю: _____

Дата

Подпись

7. АНКЕТА ВЫПУСКНИКА ТРЕНИНГА «Я СОЗДАТЕЛЬ»

Пожалуйста, дайте отзыв тренингу для публикации, разместите его в этой теме:

https://vk.com/topic-39213187_35097249

Вспомогательные вопросы для отзыва (не обязательно отвечать на все):

- Почему я решил пройти тренинг?
- 1-2 идеи, которые больше всего произвели впечатления или сильно запомнились.
- Удобно ли было проходить тренинг, в чем были сложности или трудности?
- Оправдалось ли Ваше общее ожидание о тренинге?
- Основная цель, которую Вы хотели достичь с помощью тренинга - уже достигнута или чувствуете, что она уже ближе?
- Как в целом изменился ваш жизненный тонус и настрой на будущее?
- Будете ли вы рекомендовать тренинг своим знакомым, друзьям и людям, которые, по Вашему мнению, в нем нуждаются?