

## УПРАЖНЕНИЕ 6

# Взгляд на себя со стороны

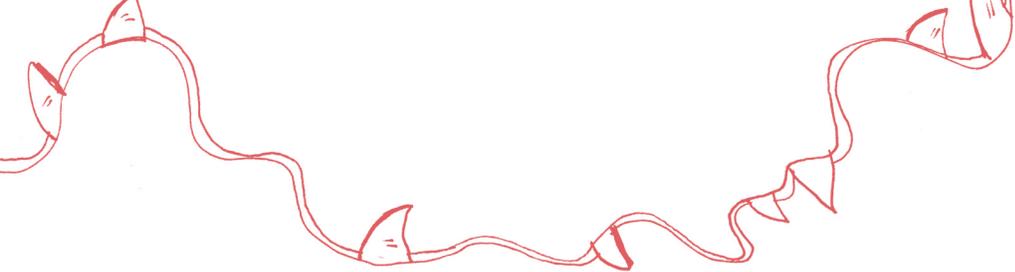
У ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ ДВА ВАРИАНТА: ДЛЯ ЭКСТРАВЕРТОВ И ИНТРОВЕРТОВ. ЕСЛИ В ВАС ЕСТЬ ХОТЬ КАПЛЯ МУЖЕСТВА, ПОПРОБУЙТЕ **ВАРИАНТ № 1**. ЕСЛИ ВЫ СТЕСНИТЕЛЬНЫ, НО У ВАС БОГАТОЕ ВОобраЖЕНИЕ, ВАМ ПОДОЙДЕТ **ВАРИАНТ № 2**.

### Вариант №1. Да будет похвала

ПОПРОСИТЕ ТОГО, КОГО ВЫ ЛЮБИТЕ И КОМУ ДОВЕРЯЕТЕ, — ЛУЧШЕГО ДРУГА, СУПРУГА, БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, РЕБЕНКА — МИНУТЫ ТРИ **РАССКАЗЫВАТЬ ВАМ О ВАШИХ ЛУЧШИХ КАЧЕСТВАХ**. И ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ СЛОВО В СЛОВО (НО НИЧЕГО НЕ СТИРАЙТЕ!). ЭТО ВАШ **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ**, ТАК ЧТО ПОСТАРАЙТЕСЬ.

\* Для того, кто хвалит: не допускайте критики, даже конструктивной или сочувственной. (Это особенно важно для мужей, жен и возлюбленных; друзья гораздо реже хотят улучшить друг друга.)

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



## Вариант №2. Группа поддержки

ПОДУМАЙТЕ О ЧЕТЫРЕХ-ПЯТИ ЛЮДЯХ, КОТОРЫХ ХОТЕЛИ БЫ ВИДЕТЬ ЧЛЕНАМИ СВОЕЙ СЕМЬИ: РЕАЛЬНЫХ, ИСТОРИЧЕСКИХ ИЛИ ЛИТЕРАТУРНЫХ ПЕРСОНАЖАХ. ЭТА ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ СТАНЕТ ВАШЕЙ ТАЙНОЙ ГРУППОЙ ПОДДЕРЖКИ.

ВЫБЕРИТЕ ТЕХ, ЧЬИ МЫСЛИ И ПОСТУПКИ ВАМ ПРАВЯТСЯ, ЧЕЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ И ХАРАКТЕР ВАМ БЛИЗКИ, ЧЬИ ЛИЦА ВЫЗЫВАЮТ У ВАС СИМПАТИЮ.

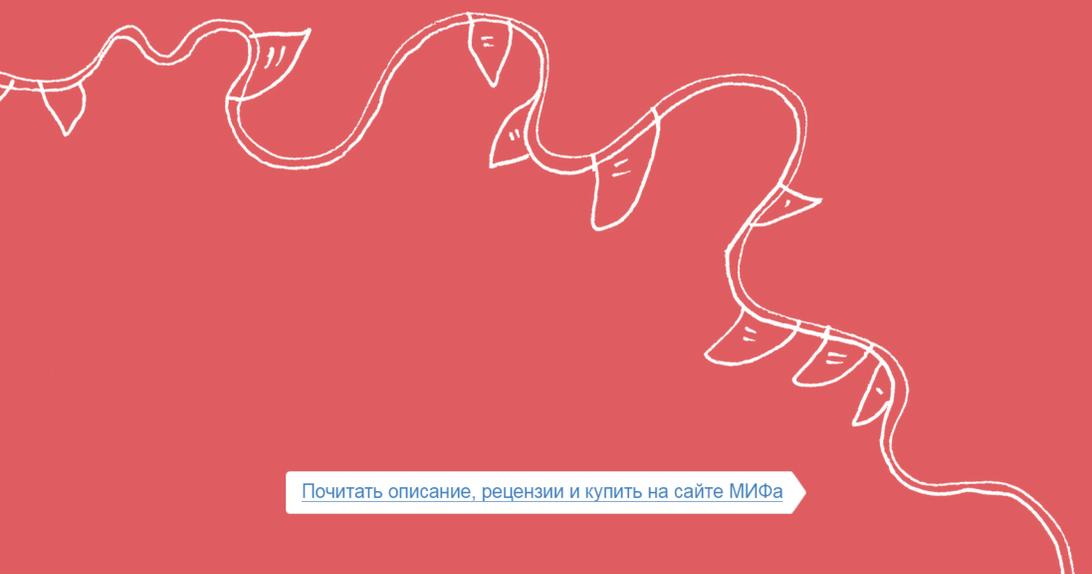
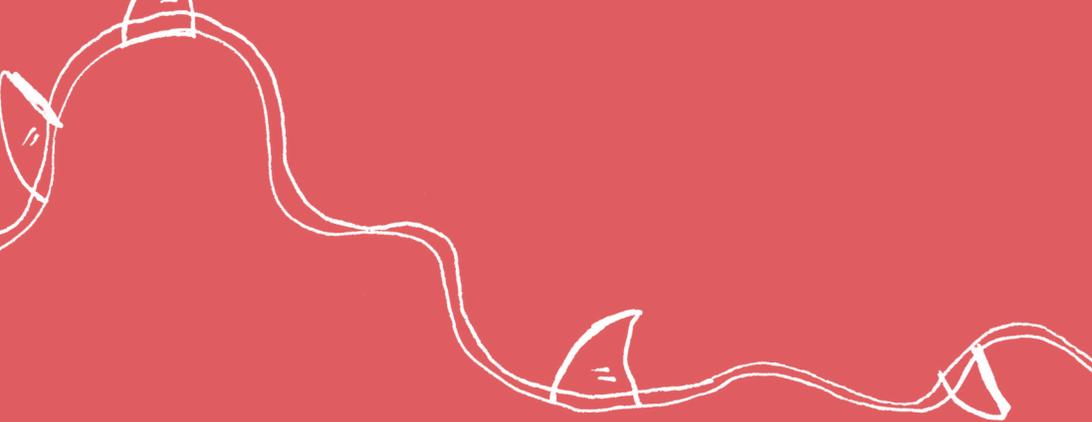
ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ КТО-ТО ИЗ НИХ И ВХОДИТЕ В КОМНАТУ. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ ЕГО ГЛАЗАМИ. ЗАПИШИТЕ ВСЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ УВИДЕЛИ. ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ!

ПУСТЬ КАЖДЫЙ ЧЛЕН ВАШЕЙ ВООБРАЖАЕМОЙ СЕМЬИ РАССКАЖЕТ О ВАС. У НИХ РАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ, И ВСЕ ОНИ ВИДЯТ В ВАС РАЗНЫЕ ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА.

\* ОТЫГРАВ РОЛИ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ИЗУЧИТЕ ИХ ОТВЕТЫ. ВЫ ПОЛУЧИТЕ СВОЙ ИСЧЕРПЫВАЮЩИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ. УДИВЛЕНИ?

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



# Израаема свои желания



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

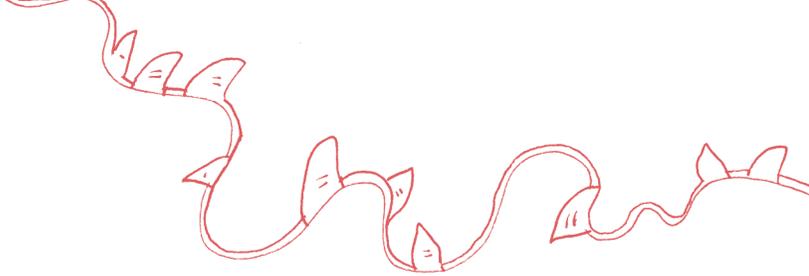
## УПРАЖНЕНИЕ 7

# Двадцать любимых занятий

### ДВАДЦАТЬ?

ДА. Именно столько. Заполните таблицу на следующем развороте. В левом столбце напишите любимые занятия, а затем ответьте на предложенные вопросы. По желанию можете добавить и другие.





КОГДА ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ, ПОИЩИТЕ  
**закономерности**. ЧТО ВЫ УЗНАЛИ  
О СЕБЕ, СВОЕЙ НЫНЕШНЕЙ ЖИЗНИ, О ТОМ, КАК  
ВЫ **хотели** БЫ ЖИТЬ?

ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИВ СВОЙ СТИЛЬ, ВЫ УЗНАЕТЕ  
МНОГО НОВОГО О ТОМ, **кто вы на**  
**самом деле** И ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ.

ЭТО ПРИДАСТ ВАМ **уверенность** В СЕБЕ.  
КАК ТОЛЬКО ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО ВАШИ ПОСТУПКИ  
И РЕШЕНИЯ ОСТАВЛЯЮТ В МИРЕ СВОЙ СЛЕД,  
ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО В **ваших силах**  
**менять свою жизнь**.

МНЕ НРАВИТСЯ...

КОГДА Я  
В ПОСЛЕДНИЙ  
РАЗ ЭТИМ  
ЗАНИМАЛСЯ?

ЗАТРАТНО  
ИЛИ  
БЕСПЛАТНО?

В ОДИНОЧКУ  
ИЛИ С КЕМ-ТО?

Запланировано  
или спонтанно?

Связано  
с работой?

Есть риск  
для здоровья?

Быстро  
или медленно?

Связано  
с разумом, телом  
или душой?



СДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЙ  
ШАГ: ПРИДУМАЙТЕ СЕБЕ  
НОВУЮ ЖИЗНЬ.

ЗАБУДЬТЕ О РЕАЛЬНЫХ  
ОГРАНИЧЕНИЯХ!



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

