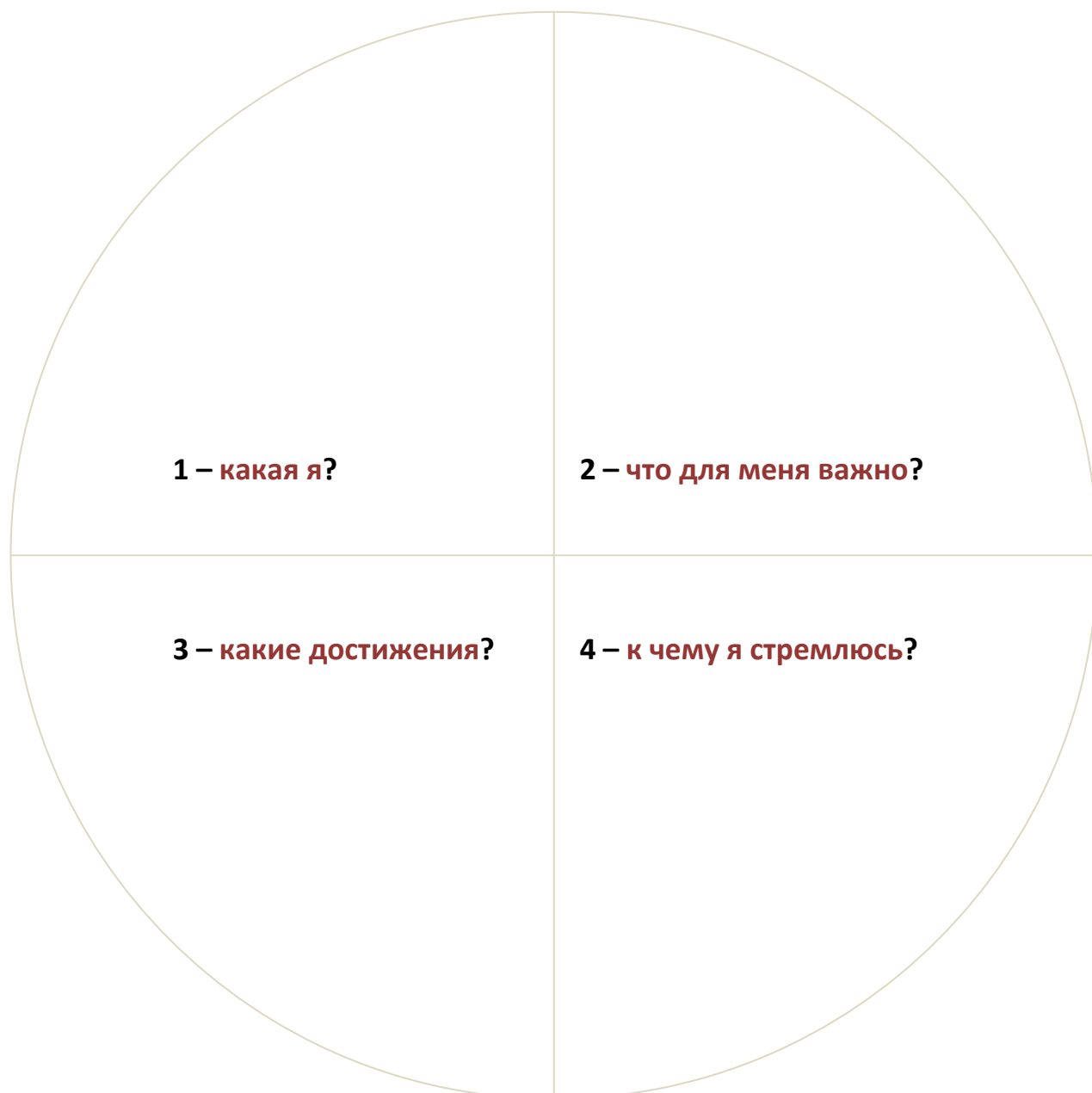


Занятие 2 – Уровень мышления. Ум и мудрость.

Упражнение «Любовное письмо к себе»

ЗАДАНИЕ:

1. В мини-группе составьте список своих сильных сторон личности (1 - качеств, 2 - ценностей, 3 - достижений и 4 - целей.) записывайте своей рукой со слов участниц-партнеров по заданию (или со слов подруг).



1 – **какая я?**

2 – **что для меня важно?**

3 – **какие достижения?**

4 – **к чему я стремлюсь?**

2. Напишите любовное (нежное/ сексуальное/ эротическое/ искреннее/ доверительное/ признание) письмо себе о том, какая вы, как вы проявляете любовь к себе, как заботитесь о себе, как хотите или будете испытывать наслаждение от своего присутствия в этом мире – холить, лелеять, защищать, превозносить), используя сведения из п.1 этого упражнения.

Упражнение «Час моего успеха»

ЗАДАНИЕ:

Напишите полный список своих успехов и достижений (минимум 50 пунктов), привлеките к этому окружение.

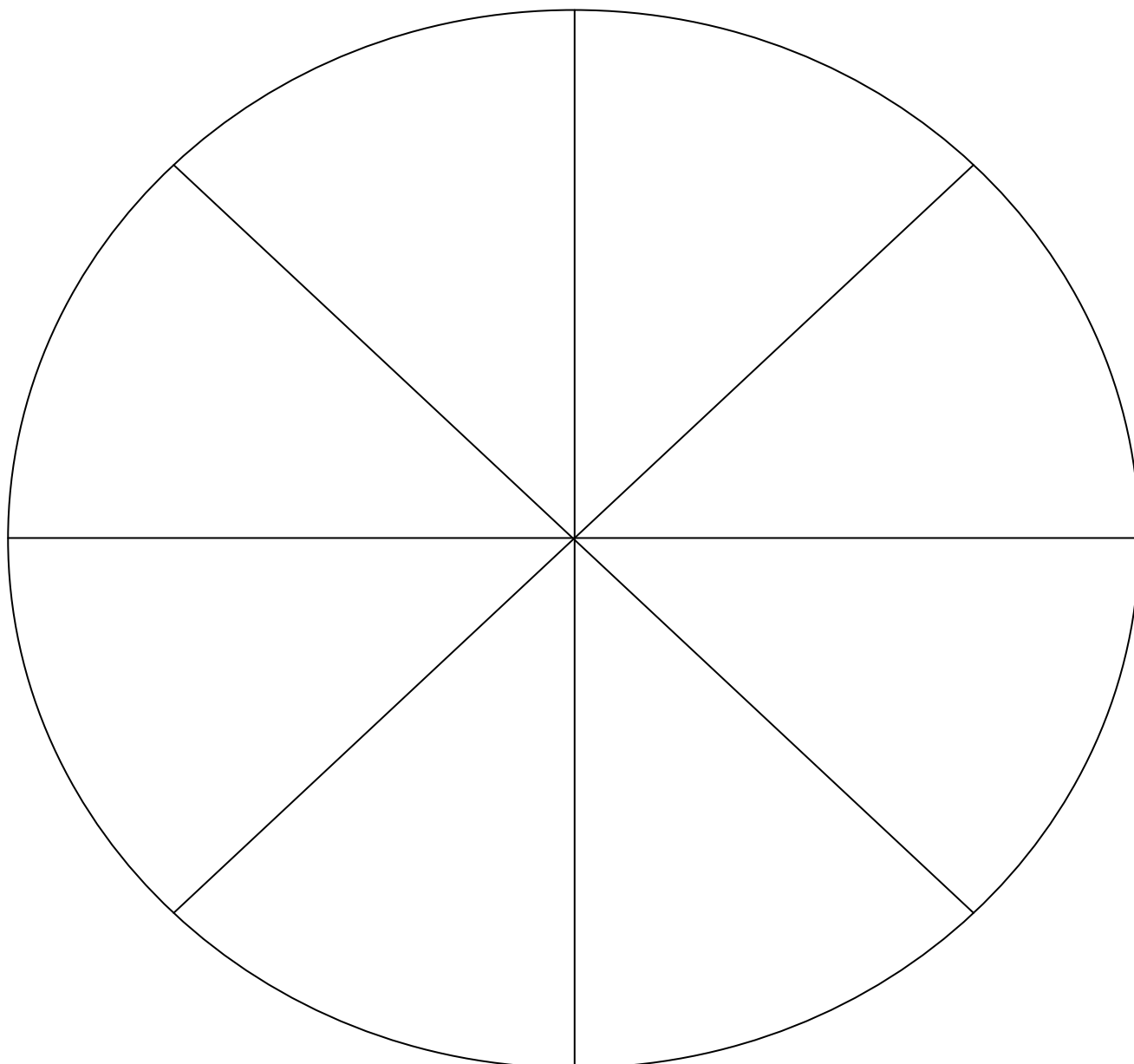
- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 27. _____ |
| 2. _____ | 28. _____ |
| 3. _____ | 29. _____ |
| 4. _____ | 30. _____ |
| 5. _____ | 31. _____ |
| 6. _____ | 32. _____ |
| 7. _____ | 33. _____ |
| 8. _____ | 34. _____ |
| 9. _____ | 35. _____ |
| 10. _____ | 36. _____ |
| 11. _____ | 37. _____ |
| 12. _____ | 38. _____ |
| 13. _____ | 39. _____ |
| 14. _____ | 40. _____ |
| 15. _____ | 41. _____ |
| 16. _____ | 42. _____ |
| 17. _____ | 43. _____ |
| 18. _____ | 44. _____ |
| 19. _____ | 45. _____ |
| 20. _____ | 46. _____ |
| 21. _____ | 47. _____ |
| 22. _____ | 48. _____ |
| 23. _____ | 49. _____ |
| 24. _____ | 50. _____ |
| 25. _____ | 51. _____ |
| 26. _____ | 52. _____ |

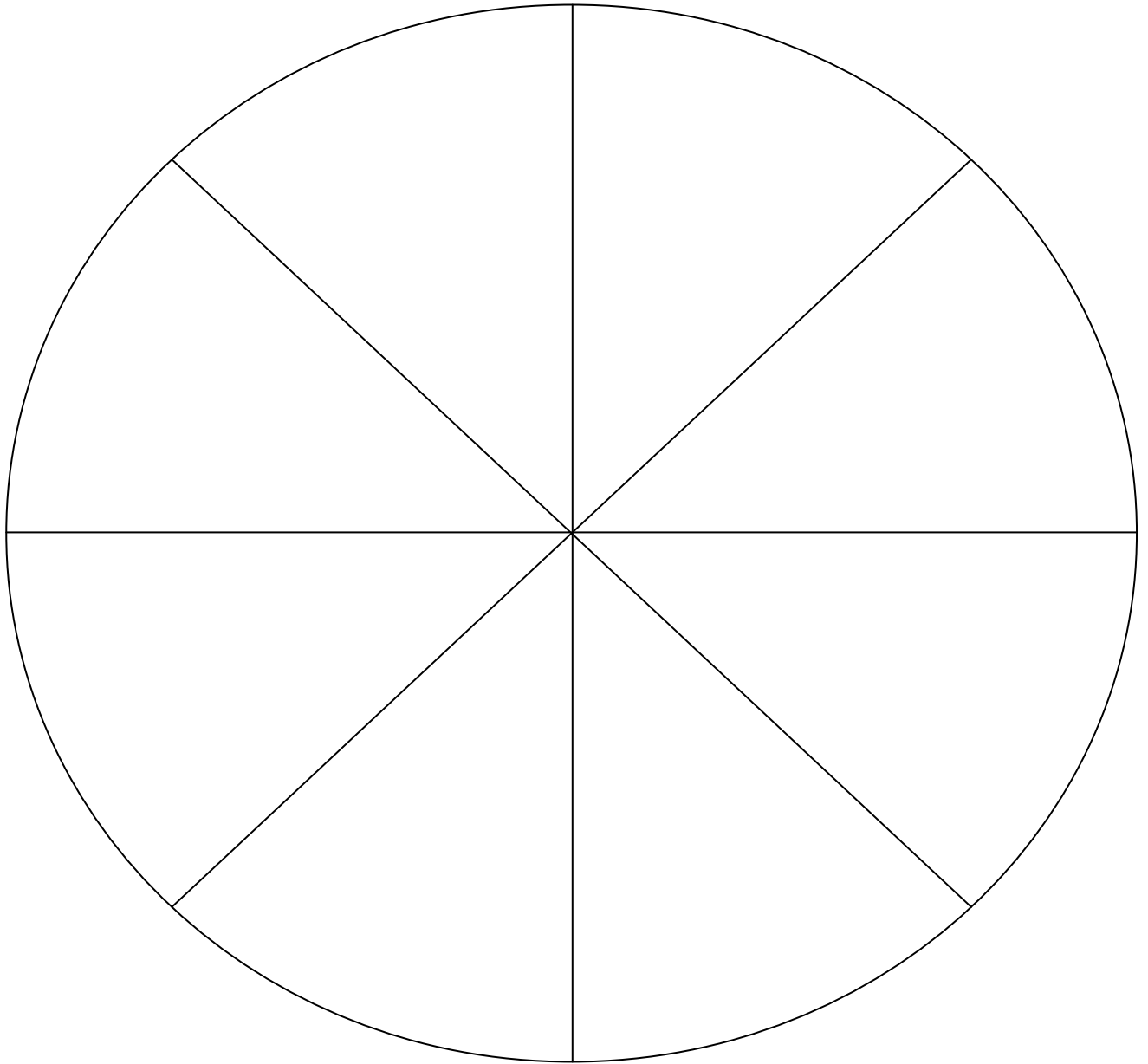
Упражнение «Я хочу иметь новые результаты в _____»

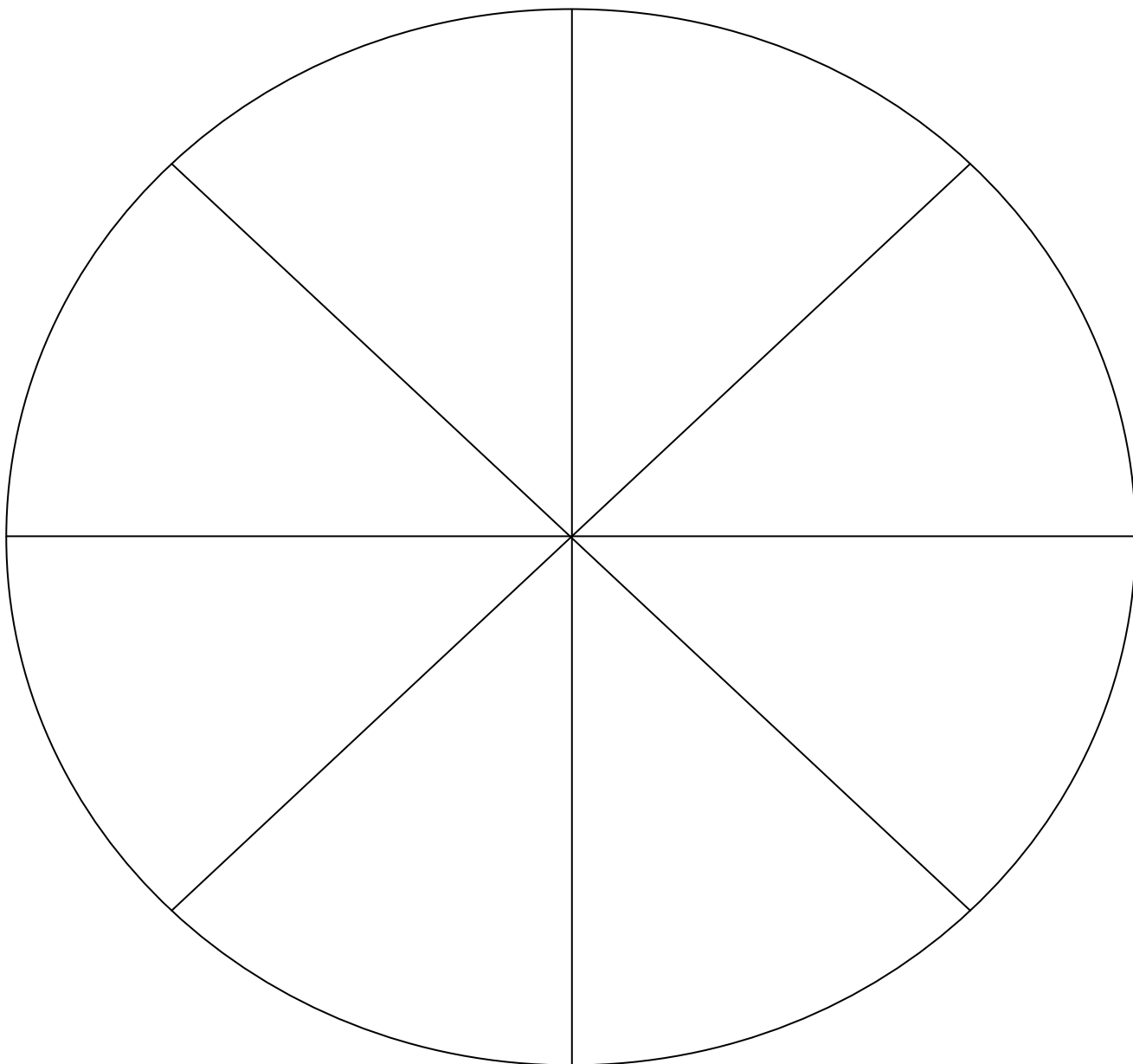
ЗАДАНИЕ:

1. Выберите 3 области из Упражнения «Круг моей ответственности», удовлетворенность по которым вы хотите изменить в первую очередь, запишите.

2. Заполните сектора для каждой из выбранных областей теми мероприятиями (действиями, намерениями), которые можно сделать (воплотить) для достижения новой желаемой удовлетворенности.







Место для осознания:

Когда я начну действовать? _____

Какой шаг будет первым в 24 часа? _____

Кто меня поддержит? _____
