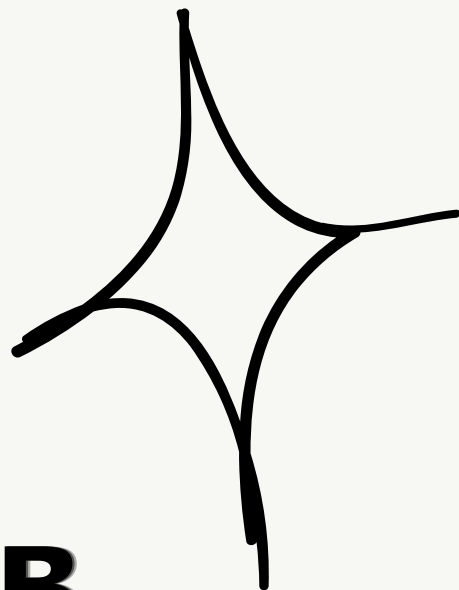
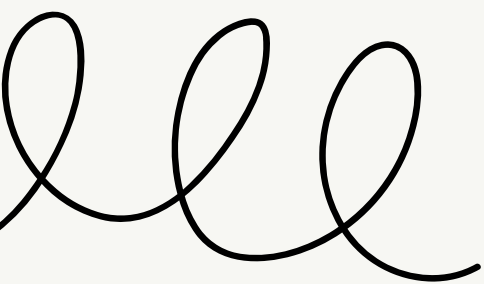




СІМ днів трансформації

Перші кроки до саморозвитку



Програма твого саморозвитку

Список виконаних справ

День 1 - пізнання себе.

☐

День 2 - досягнення успіху.

☐

День 3 - вміння приймати
рішення.

☐

День 4 - вдячність собі.

☐

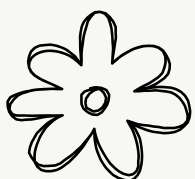
День 5 - керування власними
думками.

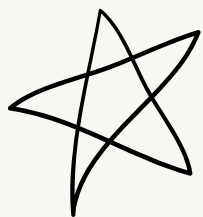
☐

День 6 - цінності свого життя.

☐

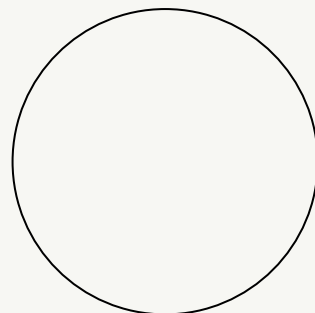
День 7 - розвиток
стресостійкості.

☐



День 1

Намалюй смайлик сьогоднішнього настрою



Опиши себе за допомогою 10 слів.

Як би тебе описали твої друзі та близькі?

Ти не можеш уявити життя без...

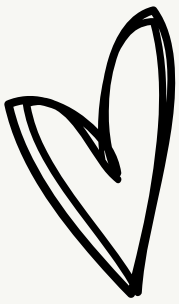


День 1

Вправа “Мій колаж”

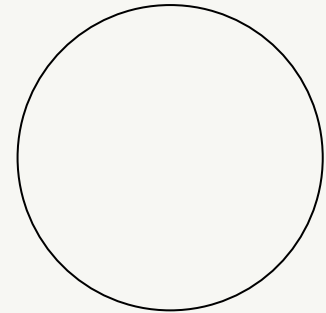


Створи дошку візуалізації для зберігання та відображення того, хто ти є і які твої надії та мрії на майбутнє. Розміщуй на дошці фотографії, слова, малюнки, вірші або невеликі предмети особистого значення. Чим більше деталей ти включиш, тим краще.



День 2

Намалюй погоду, яка всередині тебе



Згадай подію, завдяки якій тобі вдалося досягти успіху. Запиши її.

Згадай свої дії та вчинки, які призвели до Твого успіху. Що ти зробив (-ла) заради досягнень, як саме діяв (-ла)?

Згадай емоційний стан (задоволення, впевненість, радість), в якому перебував (-ла) в ситуації успіху та перемоги. Запиши свої емоції.

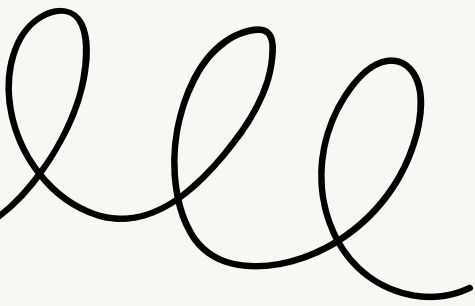
Що ти казав (-ла) собі в той час? Про що думав (-ла)?

День 2

Вправа «Цільове дерево»

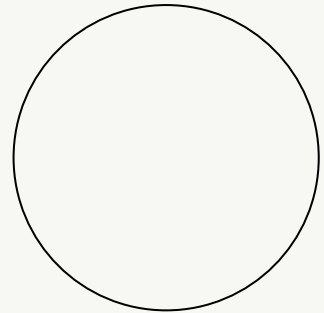
На аркуші намальоване дерево напиши на корінні - твої ресурси; на стовбурі - твої зусилля, дії; на кроні - твої цілі (навчальні, життєві, внутрішні). Заповни дерево, визначаючи, що є основою, що - засобом, а що - результатом.





День 3

Намалюй те, що ти зробиш для себе сьогодні
(прогулянка, кава)

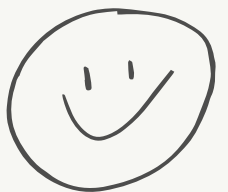


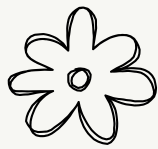
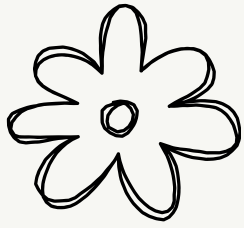
Дай відповідь на ці три запитання щодо рішення, яке ти збираєшся прийняти.

Як ти будеш ставитися до цього рішення через 10 хвилин?

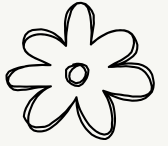
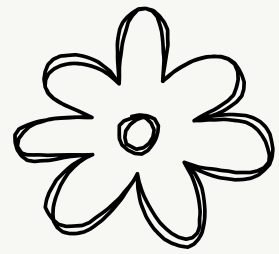
Як ти будеш ставитися до цього рішення через 10 місяців?

Як ти будеш ставитися до цього рішення через 10 років?





День 3

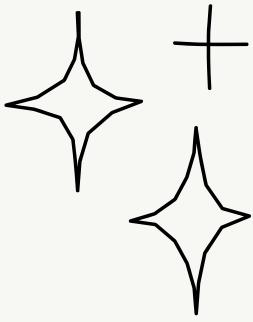


SWOT - аналіз

Проаналізуй можливе рішення для твоєї ситуації.

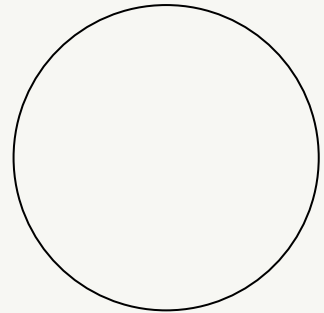
Ситуація:

Внутрішні	Сильні сторони	Слабкості
Зовнішні	Можливості	Загрози



День 4

Намалюй, те що тобі зараз потрібно



Згадай та запиши три приємні моменти, що трапилися сьогодні. Це не обов'язково має бути щось масштабне: смачна кава, вчасне прибуття транспорту чи усмішка перехожого.

Напиши коротке повідомлення з вдячністю людині, яка колись допомогла тобі чи просто була поруч у потрібний момент. Висловивши свою вдячність на папері, ти вже подаруєш тепло не лише адресату, а й собі.

Чи змінився твій стан після виконання попередніх запитань?

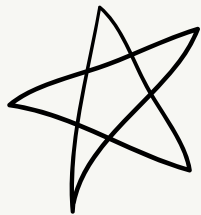
День 4



Вправа “Скарбничка вдячності”

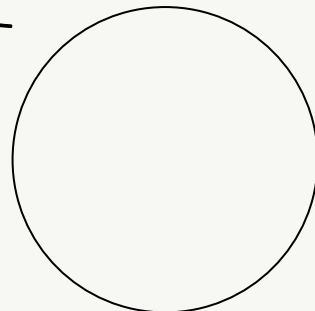
Щоразу, коли стається щось хороше, записуй це на маленькому папірці та приклей до цієї «скарбнички». У дні, коли буде особливо важко і здаватиметься, що навколо лише темрява, перечитай ці записки - вони стануть нагадуванням, що світло повертається.





День 5

Придумай та намалюй символ, який асоціюється з твоїм сьогоднішнім станом



Згадайте останню негативну думку, яка з'явилася у вашій свідомості.

Чи допомагає вам ця думка вирішити проблему, чи вона просто виснажує ваші ресурси?

Що б ти сказав/сказала б близькій людині, якби вона поділилася з тобою такою самою думкою?

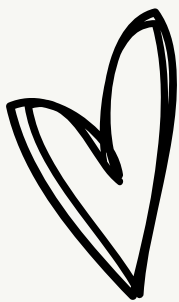
Від чого ця негативна думка намагається тебе захистити?

Афірмації — це позитивні фрази або твердження, які використовуються для протистояння негативним або шкідливим думкам.

1. *Пишіть у теперішньому часі, використовуючи слово “я” в кожному твердженні.*
2. *Зосередьтеся на тому, що відбувається зараз. Спрямовуйте свої афірмації на те, що відбувається в цей момент і що приведе вас до успіху в майбутньому. Негативні думки можуть з’являтися, але намагайтеся відпустити їх і замінити позитивним мисленням.*
3. *Повторюйте вголос. Промовляйте свої афірмації вголос, щоб перепрограмувати свій розум на позитивні думки.*

Приклад: Я вірю в себе та свої здібності.

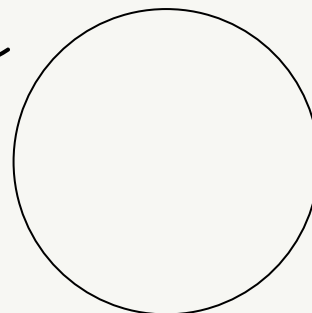
[illegible]



День 6



Заповни кружечок настільки, наскільки ти відчуваєш себе енергетично наповненим (-ою) (0–100%)



Ким ти захоплювався (-лась) в дитинстві (герої книг, фільмів чи реальні люди)? Яка головна риса їхнього характеру здавалася тобі тоді найважливішою? Чи зберегла вона свою цінність для тебе сьогодні?

Уяви, що ти опинився (-лась) в ситуації повної невизначеності, де старі правила більше не діють. На яку єдину внутрішню якість чи принцип ти б сперся (-лась) , щоб не втратити себе?

Яку поведінку інших людей ти ніколи не зможеш виправдати? Це питання допоможе визначити твої моральні переконання.



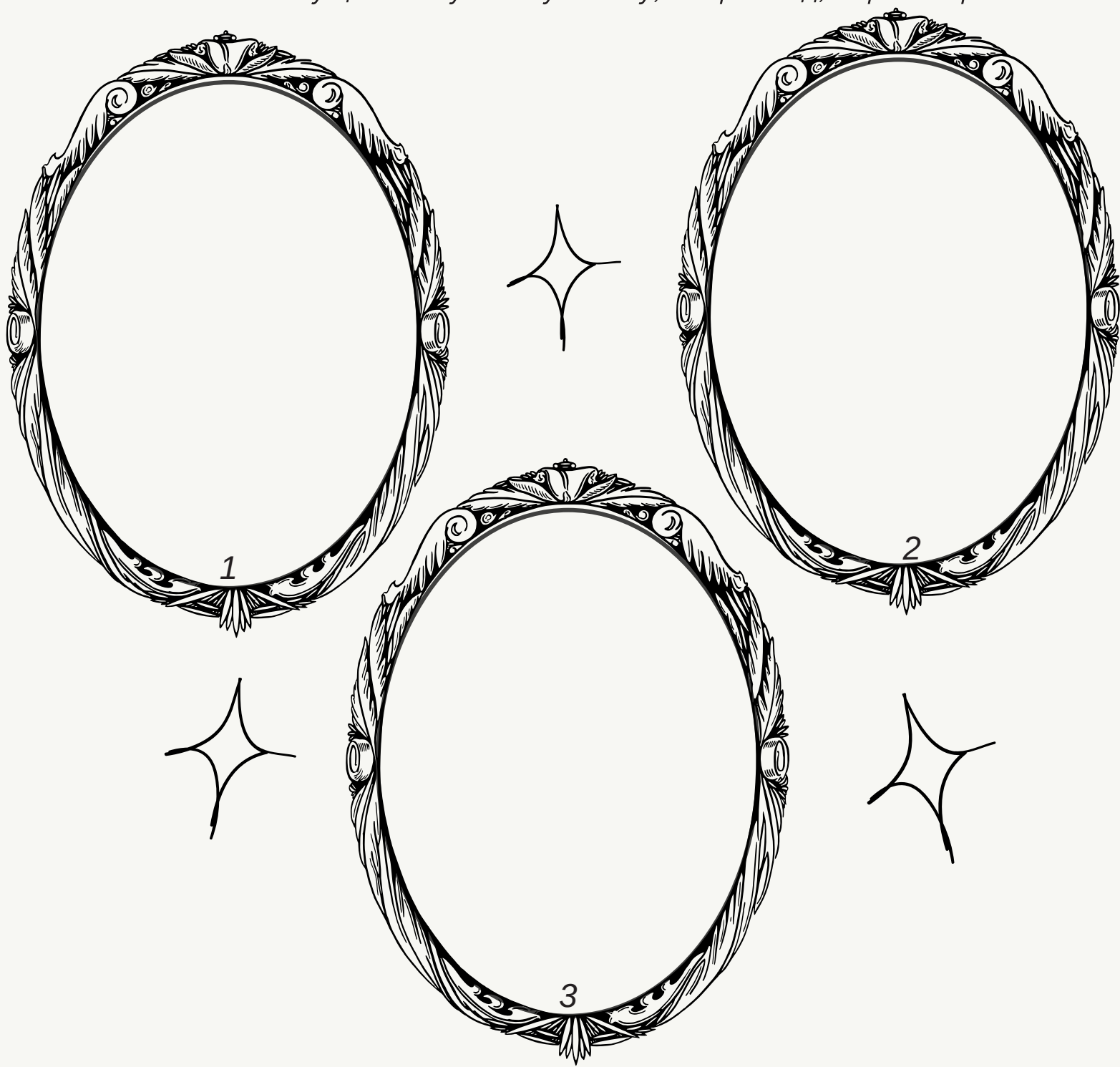
День 6

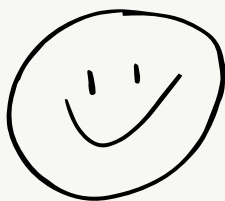
Вправа “Люстерка моїх цінностей”

Перше люстерко – “Моє минуле”. Малюючи, пригадай, що було цінним для тебе у дитинстві, які життєві цінності були найважливішими.

Друге люстерко – “Моє теперішнє”. Зобрази у ньому те, що має цінність для тебе на цьому етапі життя.

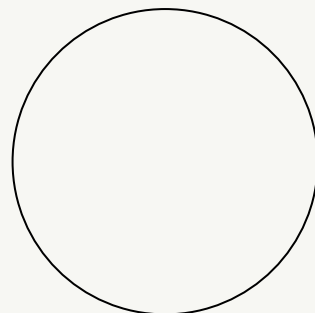
Третє люстерко – “Моє майбутнє”. Намалюй в ньому те, що, на твою думку, матиме найбільшу цінність у майбутньому, наприклад, через 10 років».





День 7

Заповни кружечок своїми улюбленими
словами



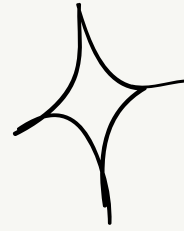
Чи є в твоєму житті ситуації, де ти намагаєшся контролювати те, що не в твоїй сфері впливу? Як ти себе відчуваєш в таких ситуаціях?

Що для тебе є «безпечним місцем» всередині себе, і як часто ти туди повертаєшся протягом дня?

Які фізичні відчуття в тілі є твоїми “першими сигналами” стресу, які ти зазвичай ігноруєш?

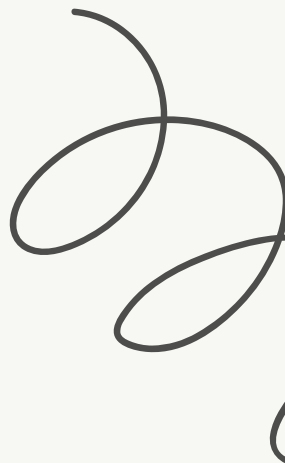
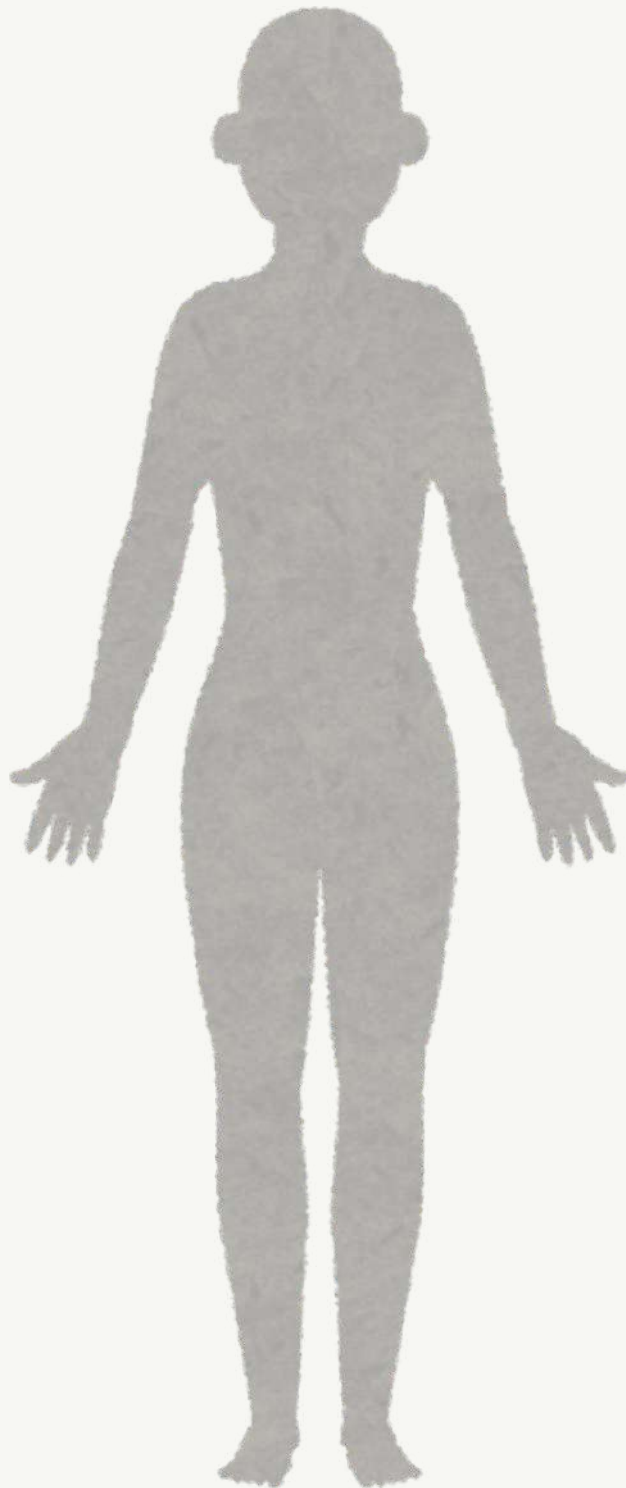


День 7



Вправа “Я - стресостійка людина”

Визнач особистісні якості, що допомагають тобі долати стрес. Надай їм візуальної форми - обери для кожної свій колір та форму. Розмісти ці символи на малюнку тіла в тих зонах, де ти відчуваєш прояв цих якостей.



Підсумки

Оцінка результатів

Який найважливіший урок ти засвоїв(ла) за останні тиждень, і як він може допомогти тобі рухатися далі?

Якими навичками ти оволодів (-ла)?

Над чим вартує працювати далі? Напиши майбутні цілі.

Підпиши це, як обіцянку розпочати свій
шлях до мети

Перший крок вже позаду.

*Не важливо, наскільки повільно ти йдеш, доки ти не
зупиняєшся.*