

РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ

АНАЛИЗ МЕСЯЦА. АПРЕЛЬ



ЦЕЛИ



ОКРУЖЕНИЕ



ЭНЕРГИЯ

| | | |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">1</p> <p>Какие цели я ставил (-а) для себя в марте? Что было для меня важным? Чего мне хотелось? Какое у меня было видение марта?</p> | <p style="text-align: center;">5</p> <p>Что для меня важно в общении с людьми меня окружающими? Что для меня ценно?</p> | <p style="text-align: center;">9</p> <p>Как я могу оценить в целом мое энергетическое состояние в этом месяце? Что для меня было важным?</p> |
| <p style="text-align: center;">2</p> <p>Какие стратегии достижения целей я использовал (-а)? Что помогало мне двигаться вперед?</p> | <p style="text-align: center;">6</p> <p>Какие модели поведения я за собой наблюдал (-а) в этом месяце? Какие результаты мне удалось получить в процессе взаимодействия?</p> | <p style="text-align: center;">10</p> <p>Что стало причиной потери энергии, а что наоборот ее давало?</p> |
| <p style="text-align: center;">3</p> <p>Что было для меня критерием эффективности в достижении целей? Что удалось достичь? Что стало результатами этого месяца?</p> | <p style="text-align: center;">7</p> <p>Что помогало мне в общении с людьми, а что мешало? Были ли конфликты? Какие были успешные моменты в месяце?</p> | <p style="text-align: center;">11</p> <p>Какие действия/процессы/события стали для меня наиболее ресурсными, а какие сложными и истощающими?</p> |
| <p style="text-align: center;">4</p> <p>Что я делал (-а) каждый день для достижения своих целей? Какие ежедневные дела приближали меня целям?</p> | <p style="text-align: center;">8</p> <p>Кто меня вдохновил? Кто расстроил? Кто помог? Кто был рядом? Кто тянул назад?</p> | <p style="text-align: center;">12</p> <p>Как я пополнял (-а) свой энергетический запас ежедневно? Что помогало мне быть в тоне каждый день?</p> |





ОКРУЖЕНИЕ

5

Что для меня важно в общении с людьми меня окружающими? Что для меня ценно?

6

Какие модели поведения я за собой наблюдал (-а) в этом месяце? Какие результаты мне удалось получить в процессе взаимодействия?

7

Что помогало мне в общении с людьми, а что мешало? Были ли конфликты? Какие были успешные моменты в месяце?

8

Кто меня вдохновил? Кто расстроил? Кто помог? Кто был рядом? Кто тянул назад?

Series of horizontal dotted lines for writing answers.



ЭНЕРГИЯ

9

Как я могу оценить в целом мое энергетическое состояние в этом месяце? Что для меня было важным?

10

Что стало причиной потери энергии, а что наоборот ее давало?

11

Какие действия/процессы/события стали для меня наиболее ресурсными, а какие сложными и истощающими?

12

Как я пополнял (-а) свой энергетический запас ежедневно? Что помогало мне быть в тонусе каждый день?

Series of horizontal dotted lines for writing answers to the reflection questions.

К
С
И
Р



ЦЕЛИ

ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ В НОВОМ МЕСЯЦЕ, ЧТОБЫ ЧЕТЧЕ ПРЕДСТАВЛЯТЬ СВОИ ЦЕЛИ? КАКОВО МОЕ ВИДЕНИЕ МОЕЙ ЖИЗНИ НА БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ? ЧТО В НЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ВАЖНЫМ?

.....

.....

.....

.....

.....



ОКРУЖЕНИЕ

КАК Я МОГУ УЛУЧШИТЬ МОИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖЕНИЕМ? КТО МОЖЕТ МНЕ ПОМОЧЬ В РЕАЛИЗАЦИИ МОИХ ЦЕЛЕЙ? НА КОГО Я МОГУ ОПЕРЕТЬСЯ ИЛИ КОМУ Я МОГУ ПОМОЧЬ?

.....

.....

.....

.....

.....



ЭНЕРГИЯ

КАК Я МОГУ УВЕЛИЧИТЬ РЕСУРС СВОЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ?

.....

.....

.....

.....

.....

СОВЕРШЕННОГО ВАМ ДНЯ!

ИСКРЕННЕ ВАША.

АННА ФЕЛЬДМАН,

МУЗА ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ

PERFECTDAYNOW.COM

PERFECTDAYNOW@GMAIL.COM