

Навыки 21 века. Развиваем рефлексию и самопознание.

Проведите время с пользой: проанализируете свои привычки и определите для себя вектор личностного развития.

1. Составляйте списки: отвечайте быстро и записывайте, все что приходит в голову.

- Сто вещей, которым я благодарен.
- Сто вещей, которые я сделал бы, если бы хватало времени.
- Сто вещей, которые мне удаются.
- Сто качеств, которые мне нравятся в себе.
- Сто вещей, которые я ценю в жизни.

2. Лестница успеха: создайте свою траекторию развития.

Выбирайте 10-15-20 ступеней: то, что имеет особую значимость для вас. Начинайте с простых фразы «Я родился». Попробуйте представить себя в 20, 30, 40, 50 лет и т.д. Какие события вы хотели бы, чтобы произошли в вашей жизни?



3. Неотправленные письма

Письма помогают выразить свое мнение, дать выход эмоциям, максимально проработать проблему и найти решение. Знание о том, что письмо так и не достигнет своего получателя, избавляет от блоков: вы пишете свободно, без страха и риска быть непонятыми.

4. Что будет, если...?

Если вы всегда мечтали попасть в альтернативную реальность, этот метод вам понравится. Перспективы предлагают поразмышлять, как сложится ваша жизнь, если вы....

Перспективы настраивают на глубокий анализ всех «за» и «против», позволяют стремительнее передвигаться во времени и слышать голос здравого смысла.

5. Коллажи и рисунки.

Используйте прием «10 поводов для радости»: подумайте о том, что вас сегодня обрадовало или удивило, и отразите это на бумаге.



По материалам книги «Дневник как путь к себе»