Мы с Вами прошли первую сессия **“Изменения в жизни человека”** .

Мы говорили о чувствах и переживаниях которые сопровождают нас при переменах...

*“Дискомфорт – неотъемлемый спутник изменений.*

*К сожалению, мы часто путаем его с несчастьем и в попытке справиться с ним избегаем перемен. А между тем, чтобы достичь нового понимания, отказаться от ограничивающих убеждений и мотивировать себя на реальные изменения ощущение некоторого дискомфорта просто необходимо.*

*Дискомфорт — сигнал, который часто может оказаться очень полезным.”*

Рассмотрели влияние стресса на продуктивность, способы поддержания внутреннего баланса. И так же познакомились с теорией уровней развития личности, которая поможет более осознанно подходить к личной мотивации к действиям.

Итак с целью практики полученных знаний и познания себя домашнене задание будет следующим:

**Задание № 1 - Изменения в моей жизни.**

* Рассмотреть/проанализировать свой жизненный путь и выделите те значимые события (поворотные пункты) которые повлияли на вас в большей степени и привели к внутренним изменениям.
* Отследить свои собственные “сигналы” перемен. Те чувства, переживания, состояния, которые лично для вас говорят о предстоящих переменах в жизни.
* Провести сравнительный анализ “событий” и “сигналов перемен”: всегда ли вы замечали свои сигналы, всегда ли они были одинаковы, как долго вы смирялись с переменами и как менялось ваше отношение к ним. Возможно вы выявите свои собственные закономерности реакций - отметьте их.

Напишите основные выводы по наблюдениям задания №1.

PS: Зная и понимая свои переживания вы повышаете осознанность и получаете возможность управлять ими. Выявив свои собственные значимые “темы” изменений, вы сможете быть более подготовленными к ним и не впадать в

пучину эмоций.

**Задание №2 - Практика осознанности.**

Вашим заданием будет:

* получить опыт практики “дыхание, плечи, напряжение” в течение повседневной жизни
* выявить для себя трудности, которые мешают расслаблению и самонаблюдению и сильные стороны - то, что вам помогает практиковать и добиваться состояния свободного самонаблюдения

Запишите основные наблюдения задания №2.

**Задание №3 - Обучение и самонаблюдение.**

Проанализировать и определить:

* ваши сильные стороны, благодаря каким у вас получается сохранять мотивацию на обучение
* ваши зоны развития - те аспекты которые нужно либо хотелось бы развить и которые будут вам способствовать в обучении

Сформировать и написать наблюдения задания №3.

*В ходе выполнение домашнего задания у вас может возникать ряд эмоциональных переживаний будь-то в ходе воспоминаний, анализа либо сопротивления и это естественная часть вашей работы над самоанализом. В любом случае помните, что жизнь динамична и перемены будут происходить всегда, важно научится проживать их не застревая на каких либо этапах.*

Итак мы ждём от вас ваши наблюдения :)

**Дедлайн выполнения:** 24 февраля.

**Литература:**

Джон Коттер «Наш айсберг тоне, 8 кроків змін»,

Стивен Кови “7 навыков высокоэффективных людей”,

Дэниел Гоулман "Эмоциональный интеллект”,

Дойдж Норман “Пластичность мозга”.

***Будьте внимательнее к себе и вы сможете открыть новые грани :)***

***Команда***

***Person Up***