

место
для фото

«Как только я нашел все ответы,
изменились все вопросы...»

Паоло Коэльо

ДНЕВНИК

ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ И МОИХ УНИКАЛЬНЫХ ПОБЕД «Точка опоры»

Меня зовут _____

Ко мне можно обращаться

Моя мечта

Сегодня « _____ » _____ 20__ г.
Я начинаю свой путь к мечте и мое путешествие
будет _____

Маршрут личностного роста _____

(впиши свое имя)

Сегодня _____ - уникальный день! Ты открываешь для себя большое путешествие в счастливое завтра через 24 точки уникального опыта.



*«Большое путешествие начинается с маленького шага»
Лео Удзи*

Дорогой друг!

По окончании каждого занятия ты можешь в звездочке проставить оценку себе, оценить насколько качественно, а самое главное с пользой прошло сегодня твое занятие.

Оценки выставляются от 5 до 3 баллов, по принципу уменьшения степени полезности и качества.

Счастливого пути!

Маршрут личного роста

Вы открываете для себя большое путешествие в счастливое завтра через 24 точки уникального опыта



«Большое путешествие начинается с маленького шага»

Лао Цзы

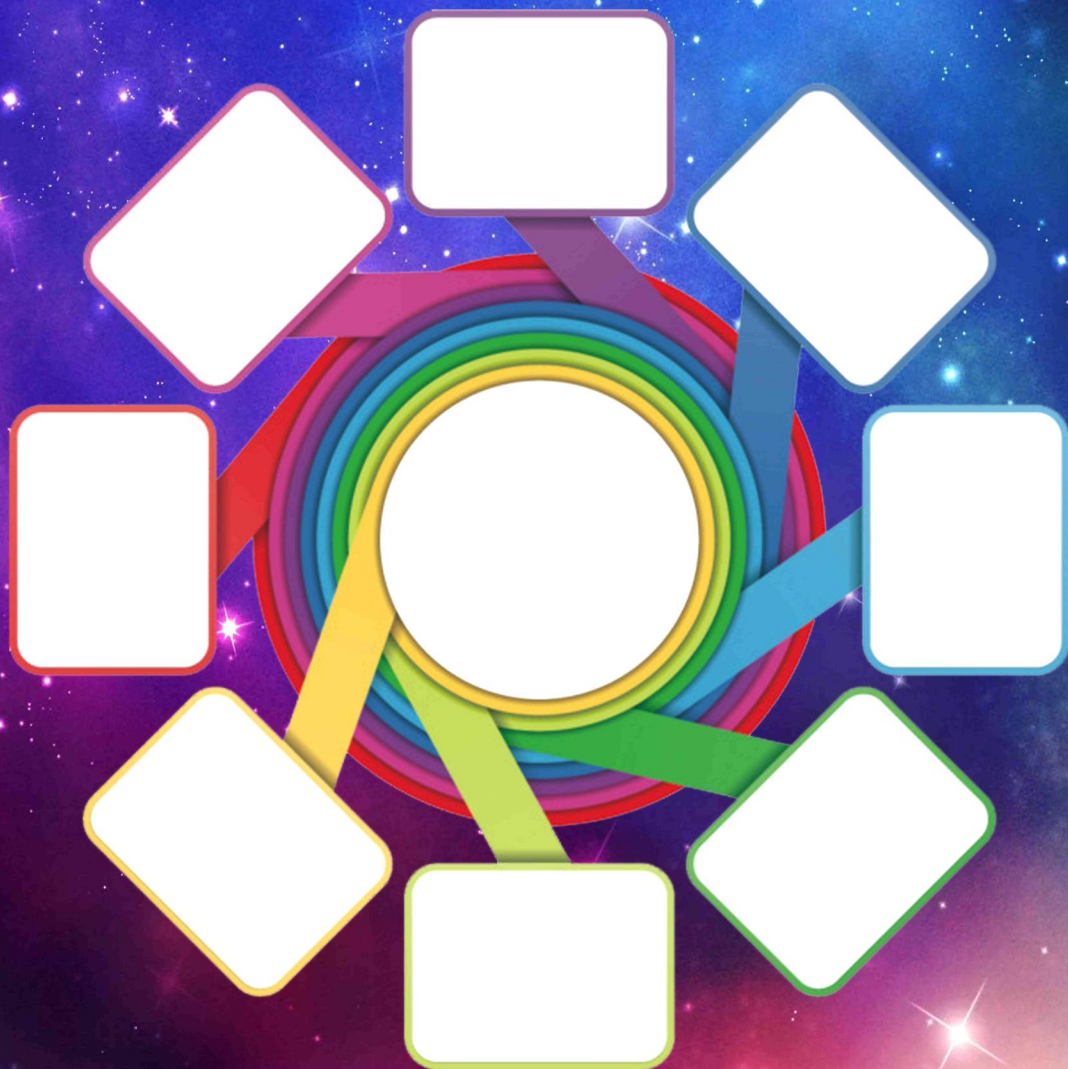
ШАГ 1. «Я в мире... ролевая карта»

“Единственный способ
защититься от
внешнего мира – это
глубоко его познать”
Джон Локк

Раскрась человечка:
красный человечек – ты в начале занятия
зеленый человечек – ты в конце занятия



ШАГ 2. «... мир во мне. Точка опоры»



Что я знаю о себе?

1	2	3	4

1	2	3	4

Раскрась человечка:

красный человечек – ты в начале занятия
зеленый человечек – ты в конце занятия

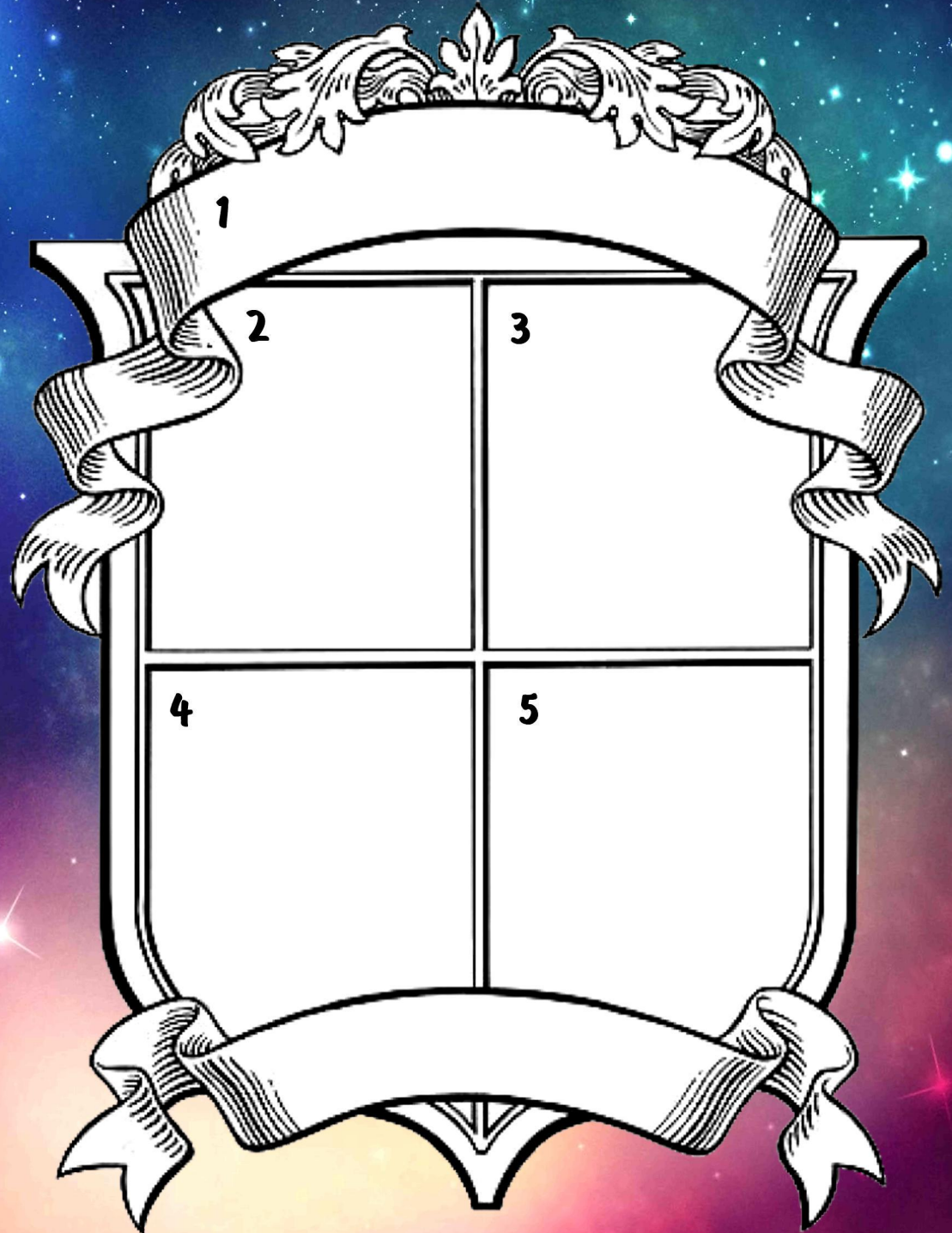


«Тот, кто не изучал человека в самом себе, никогда не достигнет
глубокого знания людей»

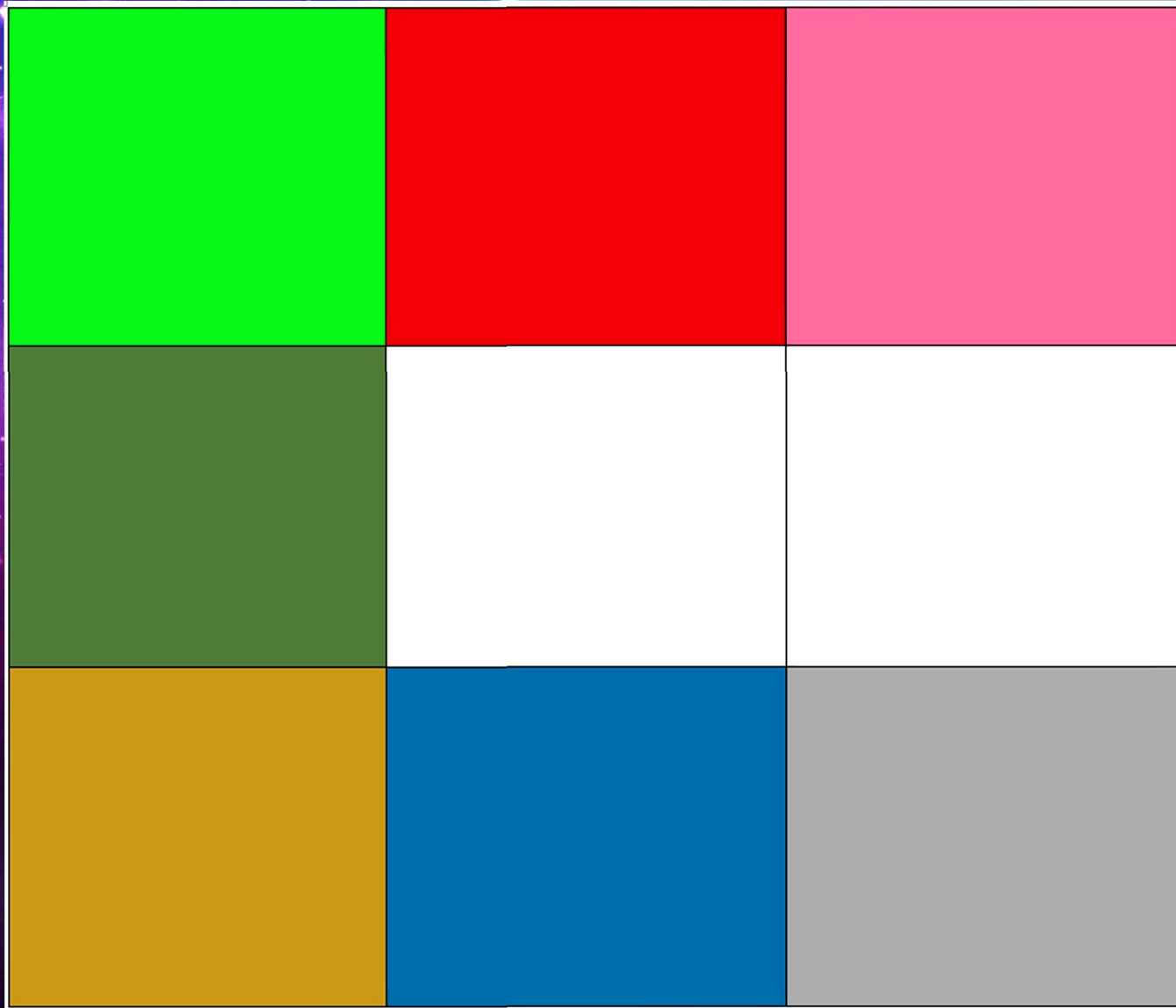
Н.Г. Чернышевский

ШАГ 2. «... мир во мне. Точка опоры»

1. Три слова, которые я хочу о себе слышать
2. Я умею лучше всего
3. Место, где мне хорошо и уютно
4. Мое самое большое достижение
5. Три человека, которым я могу доверять



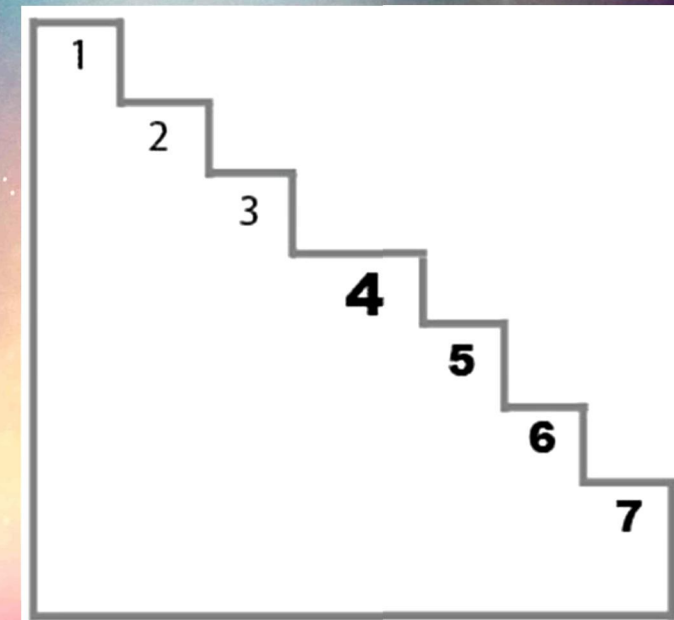
ШАГ 3. «Карта желаний»



“Ставьте перед собой большие цели,
ведь в них легче попасть.”

Фридрих Шиллер

Нарисуй себя на лестнице:
красный человек – ты в начале занятия
зеленый человек – ты в конце занятия



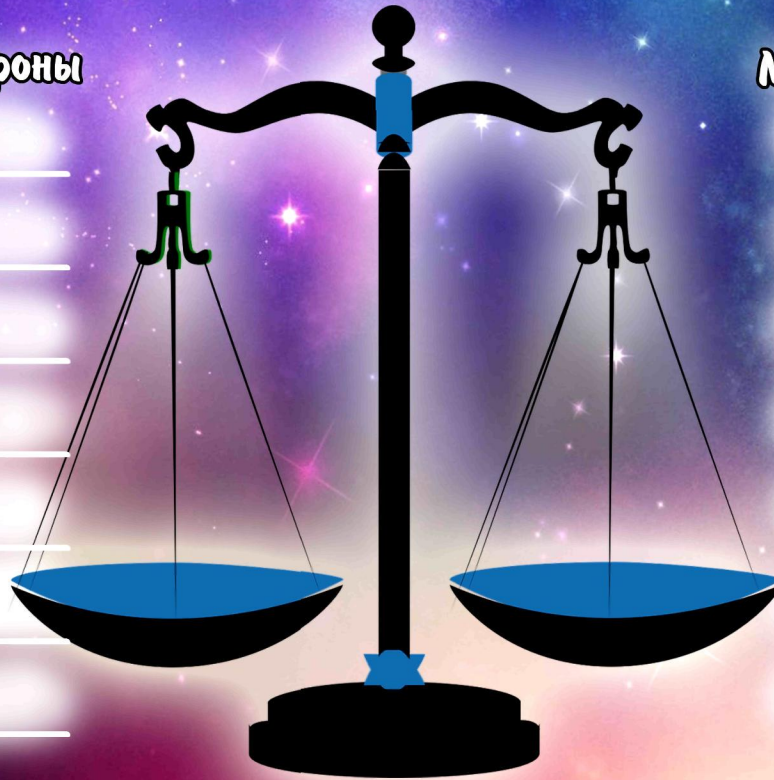
ШАГ 4. «Образ «Я»»

«Нет на земле второго Вас»

Марина Цветаева

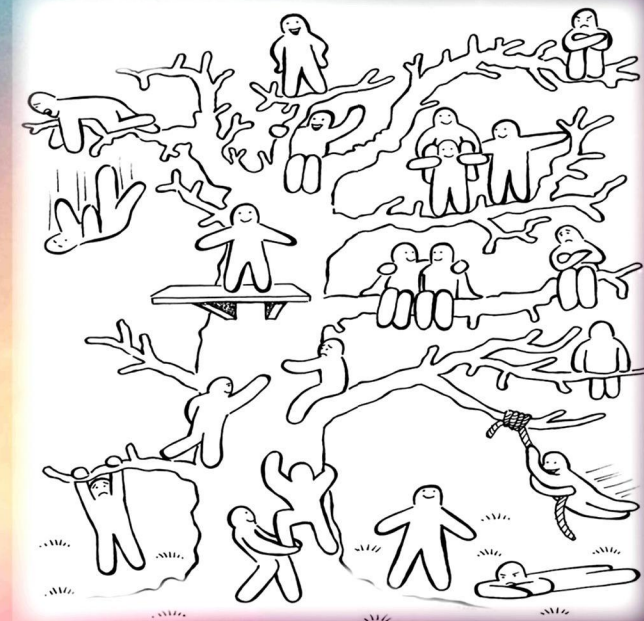


Мои слабые стороны

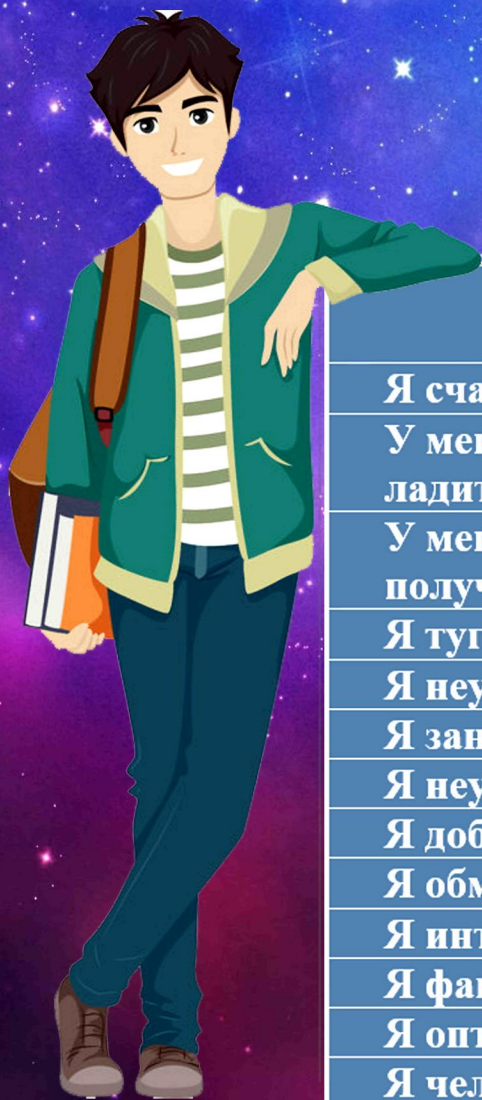


Мои сильные стороны

Раскрась человечка:
красный человечек – ты в начале занятия
зеленый человечек – ты в конце занятия



ШАГ 4. «Образ «Я»»



	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
У меня все получается			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общительный			
Я умный			

ШАТ 5. «Мой мир»



«Не позволяй душе лениться»
Николай Заболоцкий

Не позволяй душе лениться
Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!
Тони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому
Через сугроб, через ухаб!
Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

«Именуют богатством блага те, что вовне. Настоящее благо существует во мне»
Рабиндранат Татор

ШАГ 6. «Мой мир»

«Победа над самим собой есть первая и наилучшая из побед»

Платон

Жила-была пожилая китайская женщина, у которой было два больших кувшина. Они свешивались по концам коромысла, лежащего у неё на плече.

У одного из них была трещина, в то время как другой был безупречным и всегда вмещал в себя полную порцию воды, а с трещиной всегда оставался заполненным лишь наполовину.

В течение двух лет это происходило каждый день: старая женщина приносила домой всегда только полтора кувшина воды.

Безупречно целый кувшин был очень горд своей работой, а бедный кувшин с трещиной стыдился своего недостатка и был расстроен, что он может делать только половину того, для чего он был сделан.

Спустя два года, которые, казалось, убедили его в бесконечной собственной непригодности, кувшин обратился к старой женщине:

«Мне стыдно из-за моей трещины, из которой всю дорогу к твоему дому всегда бежит вода.»

Старая женщина усмехнулась. «Ты заметил, что на твоей стороне дорожки растут цветы, а на стороне другого кувшина — нет?»

На твоей стороне дорожки я посеяла семена цветов, потому что знала о твоём недостатке. Так что ты поливаешь их каждый день, когда мы идём домой. Два года подряд я могла срезать эти чудесные цветы и украшать ими стол. Если бы ты не был таким, какой ты есть, то этой красоты не было бы и она не оказывала бы чести нашему дому.

Что удивило тебя в истории, описанной в данной притче? _____

С чем ты можешь сравнить трещины в кувшине? _____

Есть ли «трещины» у тебя? _____

В чем сила кувшина с недостатками? _____

Как можно изменить отношения людей, окружающих тебя и твоим «трещинам»? _____

ШАГ 7. «Возможность и мечты»

«Мир моей мечты»



«Расшифруй пословицу»

течет ен адов ьнемак йичажел доП

ТВОЕ МНЕНИЕ:

«Моя мечта»

Уметь мечтать – это замечательное, душевное качество, а уметь мечту претворить в действительность – это величайший человеческий талант»



Безволие
Трудолюбие
Любознательность
Нерешительность
Безответственность
Лень
Сила воли
Настойчивость

ШАГ 8. «Самое страшное слово»

Жил был старик, и это был не простой старик, это был Хранитель. Боги, видя его мудрость доверили ему сундук, в котором хранили самое страшное слово.

Старик поселился высоко на горе и раз в неделю спускался пополнить свои запасы в деревню.

В той деревне жили два парня, работать они не умели, да, и не хотели. Прослышав про старика, они поняли, что Боги сделали старца, хранителем сокровищ.

Друзья решили разбогатеть, а попросту просто украсть часть сокровищ в свое удовольствие.

Сказано – сделано.

Они пробрались в пещеру и увидели огромный каменный сундук, но на нем не было замка. А на крышке была выбита надпись «Хорошенько подумай, потому что будет»

Они смеясь открыли сундук, а в нем лежала маленькая дощечка с одним словом: «ПОЗДНО» и в пещере стало холодно и страшно.

– Может можно еще что-то изменить???

– Уже нет, – услышали они за спиной спокойный голос старика, – потому что это уже написано на дощечке.

О чем повествует прочитанная вами притча:

Какое слово по мнению старца «самое страшное»:

Почему:

Часто ли в обыденной жизни ты слышал в свой адрес это слово?

Что может изменить это слов?
Можно ли отказаться от него и что это может изменить в твоей жизни?

ШАГ 9. «Полезные и вредные привычки»

Полезные привычки _____

Вредные привычки _____

НЕПРИЯТНО	ПОЛЕЗНО	ВРЕДНО	ПРИЯТНО

«Привычка – вторая природа, которая разрушает первую»

Б. Паскаль

ШАГ 9. «Полезные и вредные привычки»

Итак, этапы выработки привычки:

1. Принятие решения. Это очень важный этап, он является отправной точкой формирования привычки. На этом этапе человек задает себе вопросы: «Чего я хочу? Как я могу этого достичь? Какие привычки мне могут в этом помочь?», и, после определения нужной привычки принимает решение выработать ее у себя.

На этом этапе главное не попасться в ловушку «голословных обещаний» себе самому, ведь в таком случае решение останется просто на словах, без подкрепления действием.

2. Единоразовое действие. Если вы приняли решение, например, вставать рано — сделайте это хотя бы один раз. Сдвиньтесь с места.

3. Повторение два дня подряд. Это уже сложнее, чем встать рано один раз. Потребуются определенные усилия с вашей стороны.

4. Повторение ежедневно в течение недели. Такое задание уже посложнее, особенно если учесть социальный фактор — в формировании привычек выходных не бывает, поэтому придется вставать рано и в субботу, и в воскресенье.

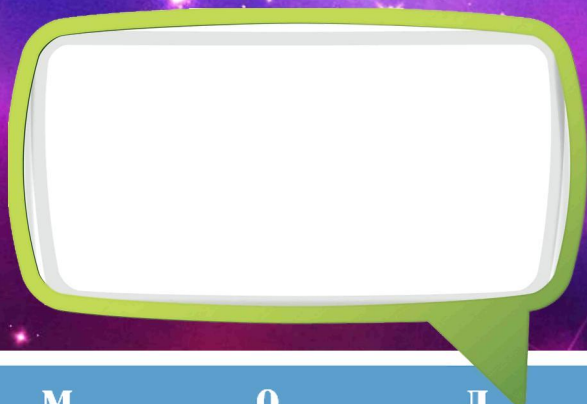
5. Повторение в течение 21 дня. Это время считается минимальным для формирования привычки. Если получилось не «съехать» — это уже отличный повод собой гордиться!

ШАГ 10. «Преодолеваем ВМЕСТЕ или цель»

1. Берете цель и каждый день отмечаете не галочками, а буквами, сделали вы что-то по ней или нет.
2. Продержались первый день – поставили себе букву М. Второй – О. Пропустили день – начинайте заново. И так, пока не сложится целиком слово МОЛОДЕЦ!
3. Продержаться нужно всего 7 дней. Это проще, чем месяц или больше.

1	2	3	4	5	6	7

«Мое поощрение!»



«Моя цель!»



М	О	Л	О	Д	Е	Ц	!	Я
								достиг цели и я получил награду!

«То, что ты делаешь сегодня – завтра получишь, как результат»

ШАГ 11. «Сделанное тобой к тебе же и вернется»

В начале двадцатого века один шотландский фермер возвращался домой и проходил мимо болотистой местности. Вдруг он услышал крики о помощи. Фермер бросился на помощь и увидел мальчика, которого засасывала в свои жуткие бездны болотная жижа. Мальчик пытался выкарабкаться из страшной массы болотной трясины, но каждое его движение приговаривало его к скорой гибели. Мальчик кричал от отчаяния и страха. Фермер быстро срубил толстый сук, осторожно приблизился и протянул спасительную ветку утопающему. Мальчик выбрался на безопасное место. Его пробивала дрожь, он долго не мог унять слезы, но главное — он был спасен! — Пойдем ко мне в дом, — предложил ему фермер. — Тебе надо успокоиться, высушиться и согреться.

— Нет-нет, — мальчик покачал головой, — меня папа ждет. Он очень волнуется, наверное.

С благодарностью посмотрев в глаза своему спасителю, мальчик убежал...

Утром, фермер увидел, что к его дому подъехала богатая карета, запряженная роскошными породистыми скакунами. Из кареты вышел богато одетый джентльмен и спросил:

— Это вы вчера спасли жизнь моему сыну?

— Да, я, — ответил фермер.

— Сколько я вам должен?

— Не обижайте меня, господин. Вы мне ничего не должны, потому что я поступил так, как должен был поступить нормальный человек.

— Нет, я не могу оставить это просто так, потому что мой сын мне очень дорог. Назовите любую сумму, — настаивал посетитель.

— Я больше ничего не хочу говорить на эту тему. До свидания. — Фермер повернулся, чтобы уйти.

И тут на крыльцо выскочил его сынишка.

— Это ваш сын? — спросил богатый гость.

— Да, — с гордостью ответил фермер, поглаживая мальчика по головке.

— Давайте сделаем так. Я возьму вашего сына с собой в Лондон и оплачу его образование. Если он так же благороден, как и его отец, то ни вы, ни я не будем жалеть об этом решении.

Прошло несколько лет. Сын фермера закончил школу, потом — медицинский университет, и вскоре его имя стало всемирно известно, как имя человека, открывшего пенициллин. Его звали Александр Флемминг.

Перед самой войной в одну из богатых Лондонских клиник поступил с тяжелой формой воспаления легких сын того самого джентльмена. Как вы думаете, что спасло его жизнь в этот раз? — Согласно легенде, это был пенициллин, открытый Александром Флеммингом.

Имя богатого джентльмена, давшего образование Флеммингу, было Рандольф Черчилль. А его сына звали Уинстон Черчилль, который впоследствии стал премьер-министром Англии.

Уинстон Черчилль как-то сказал: «Сделанное тобой к тебе же и вернется».



Ты прочитал притчу, попробуй самостоятельно описать чувства, которые ты испытал читая. Какие выводы ты можешь сделать. О чем важном можно говорить по итогам прочтения книги!

ШАГ 12. «Я в мире эмоций или как я чувствую мир»»



+		-	

**«Ты можешь убежать от обстоятельств и людей, но ты никогда не
убежишь от своих мыслей и чувств»
Эрих Мария Ремарк**

«Мы часто забываем почувствовать волшебство момента, однако именно на таких волшебных моментах строится сценарий нашей жизни»

Мишель Буто

A large light green rectangular area with horizontal black lines, resembling a sheet of paper or a writing template. The bottom right corner of the area is curled up, suggesting it's a page from a notebook.



A large green rectangular area with horizontal black lines, resembling a sheet of lined paper or a writing template. The bottom right corner of the green area is curled up, revealing a white surface underneath.



«Лишь находясь в ладу с тем, что внутри себя, можно справиться со сложными ситуациями»

Х. Букай

A large green rectangular area with horizontal black lines, resembling a sheet of lined paper or a notepad, intended for writing.



A large green rectangular area with horizontal black lines, resembling a sheet of paper or a writing template. The bottom right corner of the paper is curled up.



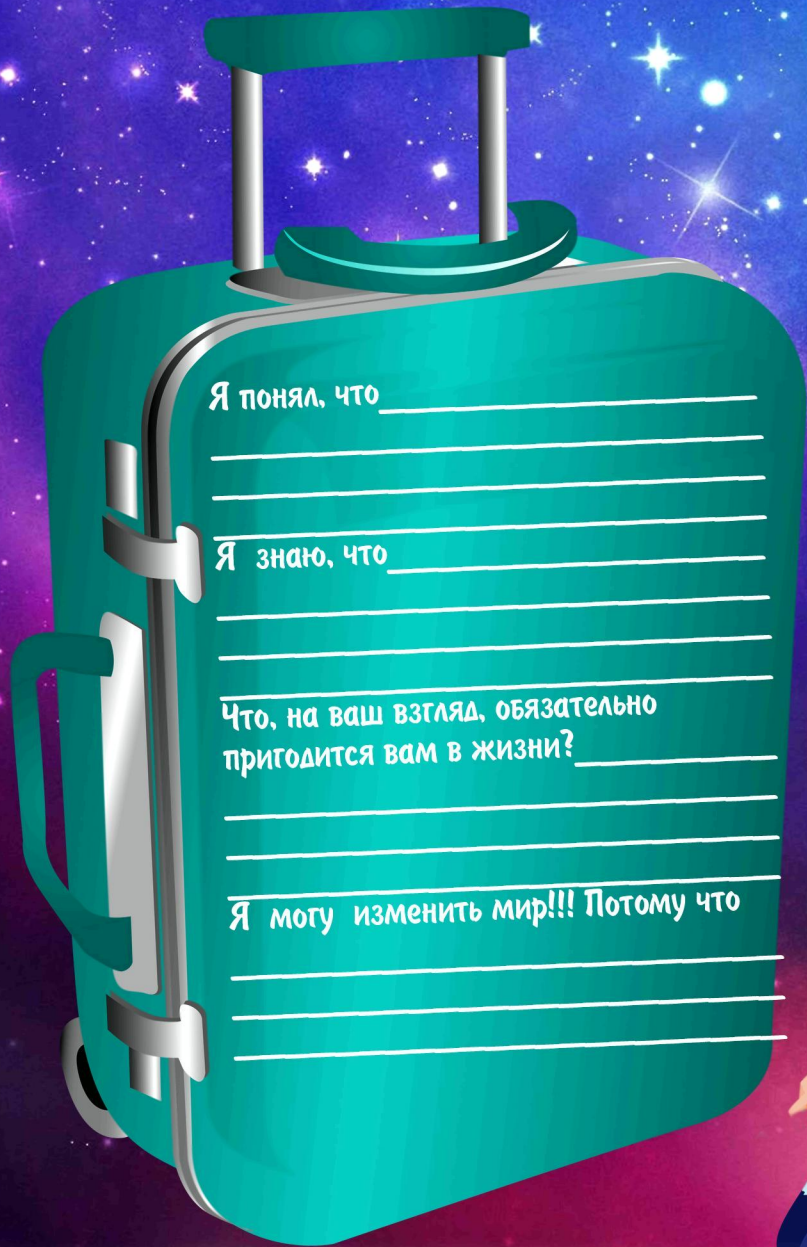
ШАГ 23. «Грани будущих перспектив»



Дельный совет мне сегодня:

«Если это невозможно — это обязательно нужно сделать»
Александр Македонский

ШАГ 24. «Чемодан в дорогу»



Мои цели всегда реальны ведь я знаю как их достичь!
Для этого я умею:

1. _____

2. _____

3. _____

Раскрась человечка:

красный человечек – ты в начале занятия
зеленый человечек – ты в конце занятия



«Никогда не бойтесь будущего. Вглядывайтесь в него с уверенностью, будьте готовы, не обманывайтесь на его счет, но не бойтесь. Если у нас есть весомая цель, мы всегда придем туда, куда хотим»

Уинстон Черчилль