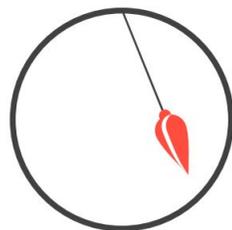




LAB LIFE
лаборатория жизни

Деятельность как опора самости

Занятие 4



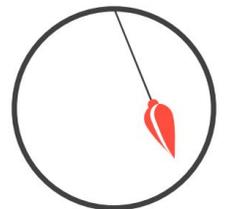
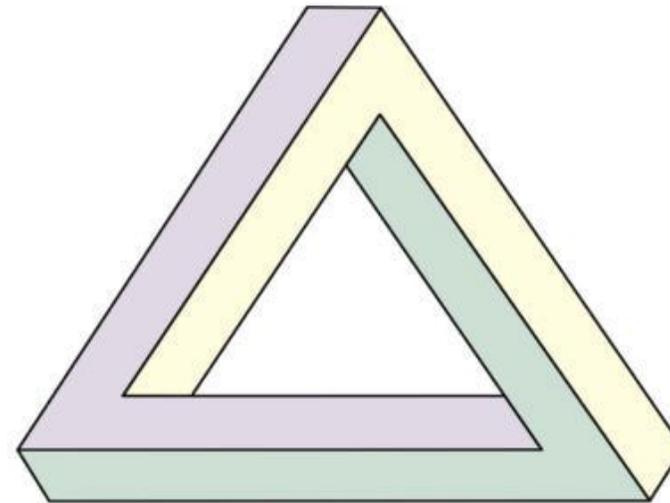
МАРИЯ СОХАЦКАЯ

Треугольник Карпмана

- Жертва
- Спасатель
- Тиран

Выход из треугольника:

- Позиция взрослого
- Выбор того, что выгодно и удобно мне

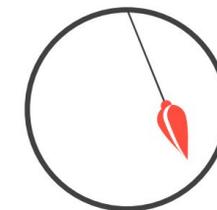




LABLIFE
лаборатория жизни

Предназначение и самореализация

Карьера - это социальная ступень реализации нашего внутреннего света и потенциала, социально признанная и социально принятая.

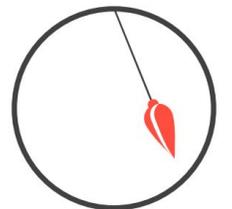


МАРИЯ СОХАЦКАЯ

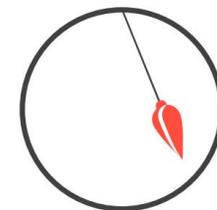


7 сфер талантов

1. Человек-тело
2. Человек-образ
3. Человек-природа
4. Человек-техника
5. Человек-знаковая система
6. Человек-человек
7. Человек-социум



Деньги как энергия



Этапы движения к цели

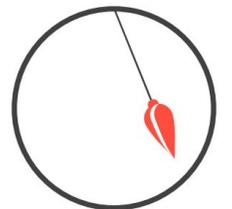
- Видение
- Действие
- Откат
- Страх успеха



Страхи

Технология проработки:

1. Был ли в истории кто-то, менее умный или мотивированный, чем я, кто решил эту проблему?
2. Как я могу это (страшное) предотвратить или сделать это наименее вероятным?
3. Как я могу устранить или минимизировать последствия, если случится худший сценарий?
4. Какие выгоды у меня получаются от реализованного страшного сценария? (выгоды бывают фактические, эмоциональные, ментальные)
5. Что мне надо будет заплатить за то, что я не иду в этот страх? Не иду в реализацию этой ситуации? (цена бездействия: материальная, физическая, эмоциональная и ментальная)
6. Что произойдет через 6 месяцев, какие потери фактические у меня произойдут? Через 1 год? Через 3?



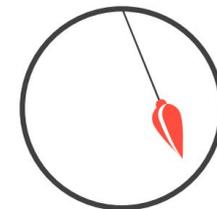
Дела

Умение начинать, выдерживать, завершать.

Разбор завалов в квартире как освобождение ресурса.

Практика на завершение дел:

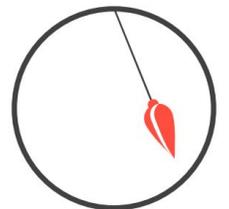
1. Написать список незавершенных дел:
 - Подчеркнуть быстрые
 - Раздробить крупные на мелкие
 - Доделать мелкие
 - Похвалить себя за результат
2. Напротив каждого дела списка написать: «могу сделать» или «хочу сделать»
3. Пункты списка, в котором вы пишете «должен» перепишите на отдельный лист, пока не придет ресурс



Домашнее задание



1. Проанализировать ситуацию из жизни, в которой вы попали в треугольник Карпмана
2. Список страхов и ограничивающих убеждений
3. Медитация “Голоса в голове”
4. Физическая активность с удовольствием. Опишите состояние до и после
5. Медитация на завершение дня



Ваши вопросы

