



Обратную связь ведет  
**Света Ковгут**  
Куратор

- 1,5 года в Академии
- Куратор-универсал
- Мастер визуализаций
- ЗОЖ, активная жизнь
- Не бойтесь мечтать, мечты имеют свойство сбываться)

# СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ



Часть своего ресурса необходимо оставлять для себя. Иначе возникнет раздражение, злора и саморазрушение изнутри.



### В КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНО ГОВОРИТЬ НЕТ:

- дело занимает большое количество ваших ресурсов, которых на данный момент нет
- дело разнится с вашими ценностями
- если вы просто не хотите (значит ваши ресурсы сейчас нужны вам самой для каких-то целей, и организм это подсказывает)

### ФОРМУЛА ОТКАЗА:

ИЗВИНЕНИЕ

+

НЕТ

+

ОБОСНОВАНИЕ

# НАВЫКИ ВВ:



- Реализация ценностей
- Инвестирование в себя
- Ощущение своей индивидуальности
- Внесение вклада в собственное развитие
- Совершенствование
- Планирование и действия
- Обращение с деньгами
- Выстраивание отношений
- Отстаивание своих границ
- Расстановка приоритетов
- Измерение нагрузки и встраивание в соответствии с ней планов в жизнь
- Также есть навыки ВВ, относящиеся к определенному роду деятельности (публичные выступления, работа с юридическими документами и тд)



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



1. Подробно опишите, с какими людьми вам хотелось бы общаться: их качества, занятия, возможные места, которые они посещают. Составьте список вариантов, как вы можете их встретить.
2. Напишите или скажите интересному для вас человеку, что вы хотели бы с ним пообщаться, ИЛИ скажите комплимент, как восхищаетесь им, его деятельностью. Опишите свои ощущения.
3. Выберите ситуацию, в которой вам с очень большой долей вероятности откажут, и попросите что-то. Опишите свои ощущения после получения отказа.
4. Напишите шаблоны интеллигентных вариантов отказа. Практикуйте умение говорить НЕТ при возникновении соответствующих ситуаций.
5. Скажите ДА какой-то возможности, которой раньше вы на автомате отказывали. Важно, чтобы эта возможность была экологична для вас и окружающих. Опишите свои ощущения и результаты.