

**Быть тем, кто мы есть, и стать тем,
кем мы способны стать,
это единственная цель жизни.
Б. Спиноза**

**Психология
саморазвития**

ВАШИ ОЖИДАНИЯ ОТ ЭТОГО КУРСА?

Ощущения:

*Какие ощущения
я хочу получить
от курса?*

Знания:

*Чему я хочу
научиться?*

Изменения:

*Какие изменения я хочу
внести (в свою жизнь /
образование и т.п.)?*

Вызовы:

*С какими вызовами
я встречу?*

Что же такое саморазвитие?

«Кем быть?»
«Каким быть?»

1. В чем вы видите ВАШУ личную цель в САМОРАЗВИТИИ?

1. В чем вы видите ВАШУ личную цель в САМОРАЗВИТИИ?

2. Что Вы хотите достичь к концу учебного года?

1. В чем вы видите ВАШУ личную цель в САМООПРЕДЕЛЕНИИ?

2. Что Вы хотите достичь к концу учебного года?

3. Что для Вас идеальный результат?

1. В чем вы видите ВАШУ личную цель в САМОРАЗВИТИИ?

2. Что Вы хотите достичь к концу учебного года?

3. Что для Вас идеальный результат?

4. Для чего Вам нужно достижение этой цели?

1. Через какой период времени вы бы хотели почувствовать значимый для себя результат в САМОРАЗВИТИИ?

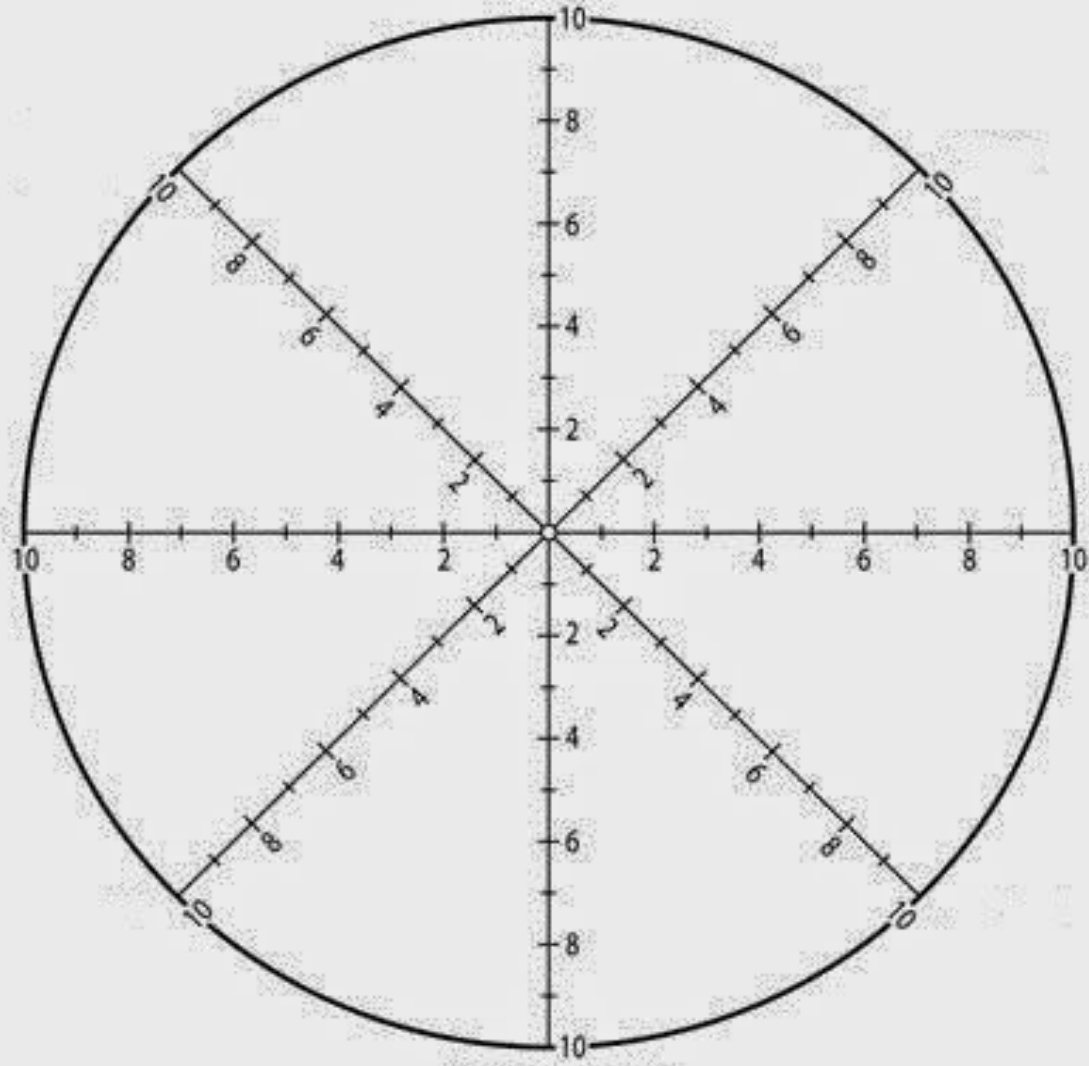
*Прошло время и вы достигли желаемого
результата*

2. Какими способностями вы стали
обладать для осуществления успешной
деятельности по САМОРАЗВИТИЮ?

3. На сколько у вас развиты эти способности?

Шкала развития каждой способности:

1 – минимальный уровень развития,
10 – максимальный.



4. Как вы поймете, по каждой способности – что для Вас значит «10» на этот временной период (опишите)?

5. Какая степень развития способности сейчас (по шкале от 1 до 10)?

6. Найдите ключевую область (способность), изменив которую на 1 пункт, начнут изменяться и другие области.

7. Если сдвинуть ее на один пункт – то что изменится в каждой из областей (напишите в каждой области)?

8. И какие будут первые, самые легкие шаги для изменения (напишите)?

На каком уровне понимания сущности
САМОРАЗВИТИИ вы сейчас находитесь (от
1 до 10)?