

# Робочий зошит “Мій шлях”: вправи для самоефективності та саморозвитку

---

ВИКОНАЛА БУРЯЧОК Є.Р.

*Студентка групи ППБ-1-21-4.03*

# ПРАВИЛА ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ (ЗА ЕНТОНІ РОББІНСОМ)

1. Обирайте тільки позитивні формулювання для своїх цілей. Людина повинна говорити про те, чого вона хоче, а не про те, чого не хоче. Досить часто люди ставлять в якості своєї мети те, чого вони хотіли б уникнути
2. Ставте перед собою конкретні цілі. Яка мета (чи предмет вашої мети) на вигляд, на дотик, на запах? Дуже важливо також встановити конкретний термін реалізації вашої мети.
3. Розробіть процедуру фіксації результату. Людина повинна знати, як вона буде виглядати, що буде відчувати, чути і бачити в оточуючому світі після того, як досягне бажаного результату. Адже вона може бути переможцем, а не почуватися переможеною, якщо не буде слідкувати за результатом
4. Розраховуйте власні сили. Результат не повинен залежати від бажання інших людей допомогти конкретній людині. Вона повинна впевнитися в тому, що її результат відображає тільки те, на що людина може впливати сама.
5. Впевніться, що ваш результат буде безпечним і бажаним з етичної точки зору. Особистість повинна спроектувати на майбутнє всі наслідки досягнення своєї мети. Результат має принести користь не тільки вам, а й іншим людям



## СКЛАДОВІ УСПІХУ

*Успіх у житті залежить від декількох ключових факторів. По-перше, дозвольте своїм почуттям ретельно дослідити й зрозуміти реальність, яка Вас оточує. По-друге, не робіть завчасних, і тому неправильних висновків. По-третє, будьте достатньо сміливими, щоб прийняти рішення. По-четверте, прийнявши рішення, дійте впевнено і без сумнівів. По-п'яте, зосередьтеся і вкладіть в цю дію всю Вашу силу та енергію. І, нарешті, не бійтеся припуститися помилки.*

## Вправа “Хочу. Мушу. Вирішую”

**Інструкція:** “Напишіть 5 або більше речень, які б починалися зі слів: “Я хочу...”. Аналогічним чином завершіть речення: “Я мушу...”, “Я повинен...”. А тепер напишіть про самостійні рішення, які ви приймаєте “тут і тепер, які можуть починатися так: “Я вирішую...”, “Я вважаю за потрібне...”, “Я роблю...” (час роботи – 5–7 хвилин)

1. “Я хочу...”

2. “Я мушу...”

3. “Я повинен...”



# Вправа “Формула самозміни”

**Інструкція:** “Візьміть ручку і запишіть на аркуші: “Я хочу бути...”, “Я можу бути...”, “Я буду...” й перелічіть ті цілі, яких ви хочете досягти, або якості, які бажаєте виробити в себе. Цю “формулу самозміни” доцільно повторювати якнайчастіше, бажано щодня, адже думки, які ми собі дозволяємо, створюють нас.

1. “Я хочу бути...”

2. “Я можу бути...”

3. “Я буду...”

# Запитання для аналізу та рефлексії:

## ВПРАВА #1

- Чи складно вам було виконувати завдання?
- Чи вдалося вам позитивно переформулювати негативні думки стосовно себе або “пом’якшити” власні особистісні риси, які ви вважаєте за недоліки

## ВПРАВА #2

- Яку частину вправи було виконувати легше, а яку – важче?
- В якій із трьох частин у вас виявилось більше речень?
- Чи були теми, які згадувалися у кількох реченнях?
- Подивіться на свій список “Я мушу” і подумайте, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося на “Я хочу” так, аби вам дійсно хотілося виконувати ті чи інші свої обов’язки.



# Вправа “Що я хочу і що я можу?”

**Інструкція:** “Уявіть, що ви шукаєте собі нову підходящу роботу. Для цього вам необхідно скласти про себе резюме, тобто записати, що ви найкраще вмієте робити, який навчальний заклад закінчили, де й коли вам доводилось виконувати подібну роботу, як можна якнайкраще застосувати ваші здібності.

**А . Вкажіть три речі, які Вам хотілося б робити частіше:**

.....

.....

.....

**Б . Вкажіть три речі, які Вам хотілось би перестати робити в тій мірі, в якій Ви їх робите, або зовсім не робити:**

.....

.....

.....

**В . Тепер вкажіть три причини, чому Ви не робите достатньо А і робите занадто багато Б?**

.....

.....

.....

