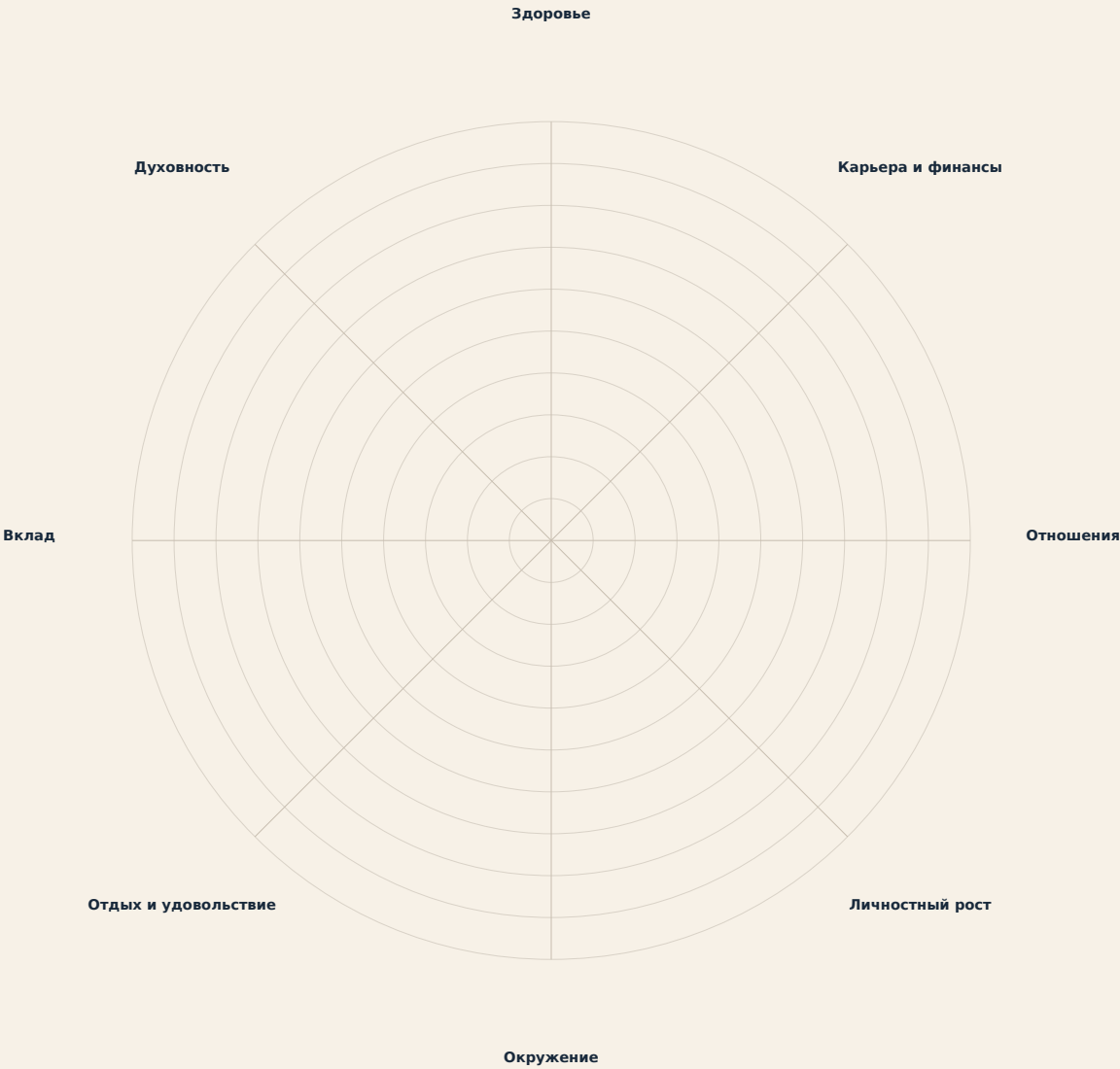


КОЛЕСО БАЛАНСА

ГДЕ Я СЕЙЧАС?

Оцените каждую сферу своей жизни от 1 до 10. Соедините точки и посмотрите, какие области сейчас требуют больше всего внимания.



РЕФЛЕКСИЯ

Какие сферы моей жизни сейчас требуют больше всего внимания?

ЧТО Я ОБНАРУЖИЛ — КАК Я ХОЧУ ПО-НОВОМУ

[illegible]

НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

КОТОРЫЕ ПОМОГУТ МНЕ ПРИЙТИ К МОИМ ЦЕЛЯМ

Какие новые привычки я хочу внедрить в свою жизнь, чтобы они поддерживали те изменения, которые я хочу создать?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО?

Как эти привычки помогут мне создать ту жизнь, которую я хочу?

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ САМ — ЧТО Я БУДУ ПРОРАБАТЫВАТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Посмотрите на всё, что вы обнаружили, проходя эту книгу, и разделите следующие шаги на две области.

ЧТО Я БУДУ ПРОРАБАТЫВАТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

(ПСИХОТЕРАПЕВТОМ) Психологический материал, который я обнаружил, проходя эту книгу.

- Повторяющиеся негативные сценарии
- Детские травмы
- Ограничивающие убеждения и глубинные программы
- Сценарии отношений
- Эмоциональные паттерны и триггеры
- Другие психологические паттерны, которые я хочу изменить

ЧТО Я НАЧНУ ДЕЛАТЬ САМ