# Дневник применения первого модуля

*Мысли, чувства и выбор*

*Пять минут в день: дата — какой инструмент применил — что было хорошо — что выбираю добавить — комментарий. Без записи опыт рассыпается; с записью учёба становится управляемой.* (Принцип обучения 48, qcic.ru/50p)

**Инструменты модуля:** Ежедневное упражнение «Знакомство с собой»; Дневник удовольствия и мастерства; Модель ABC (Событие — Мышление — Реакция); Модель РВД+ (Ребёнок — Взрослый — Родитель + первый шаг); Модель восьми состояний; Распознавание четырёх дверей блокирования изменений; Внутренняя защита от манипуляций (ABC → DEF); Открывающие двойки (шесть вопросов); Техника работы в открытых вопросах; Речевые формулы Структурирующего Родителя; Техника Заботливого Родителя (пять шагов открытых вопросов); Четырёхшаговая техника осознанного отказа; Формула обращения при нарушении или изменении договорённостей; Внешняя защита от манипуляций: модель «Огонь — Вода — Земля — Воздух»; Десять принципов здравого смысла в работе с договорённостями.

| Дата | Инструмент | Что было хорошо | Что выбираю добавить | Комментарий |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Дата | Инструмент | Что было хорошо | Что выбираю добавить | Комментарий |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |