Дневник применения второго модуля

Сценарии и как из них выйти

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: Модель СОМЭД (Ситуация — Ощущения — Мысли — Эмоции — Действия); Двенадцать родительских предписаний; Три фильтра Сократа; Концепция психобиологических резервов (ПБР); Двенадцать когнитивных искажений; Модель «4 этажа»; Модель «Рогатка»; Восемь техник возвращения на четвёртый этаж; Приём «Антиклёв»; Концепция жизненного сценария (Неудачник — Победитель); Распознавание созависимости и «воровства ответственности»; Работа с вторичными выгодами; Техника сохранения позиционного преимущества («Ты же врач»); Двадцатичетырёхшаговая модель постановки целей.

Дата	Инструмент	Что было хорошо	Что выбираю добавить	Комментарий

Дата	Инструмент	Что было хорошо	Что выбираю добавить	Комментарий