Дневник применения восьмого модуля

Спокойствие, время и силы

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: Диагностика самооценки: стабильная и нестабильная; Шесть программ выживания и дневник «Я — человек»; Шесть сценарных процессов; Внутренний Контролёр и контр-разрешения; Три вида пассивности; Двенадцать опорных утверждений освобождения; Пять правил работы разума; Метафора «муха — стекло — форточка» и арсенал техник саморегуляции; Алгоритм ответа на эмоциональный шантаж; Тридцать правил управления собой, временем и работой; Работа в открытых вопросах (личный SWOT); Распознавание 17 замаскированных «спасательских» манипуляций; Ответственность за свои решения, а не за чувства других; Приём «Всё хорошо, НО» (управление фокусом); Пять интригующих приёмов; Предутилизация и утилизация сопротивления; Модель «Слои допущений»; Четыре уровня обработки информации.

Дата	Инструмент	Что было хорошо	Что выбираю добавить	Комментарий

Дата	Инструмент	Что было хорошо	Что выбираю добавить	Комментарий