Дневник применения девятого модуля

Схемы, привязанность, переговоры

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: Пять базовых эмоциональных потребностей; Восемнадцать дезадаптивных схем и три копинг-стратегии; Упражнение «Детектив схем»; Хорошие качества как мишени манипуляций; Четыре типа привязанности; Забота о себе и любовь к себе (два аспекта); Метод «Разделение на детали»; Три программы жизни; Эмоции как сигналы долженствований; Работа с конфликтогенными убеждениями; Две переговорные стратегии: «Трогательная» и «Лютая»; Жизненный цикл клиента и три стратегии работы; Двенадцать элементов стратегии; Общение на равных.

Дата	Инструмент	Что было хорошо	Что выбираю добавить	Комментарий

Дата	Инструмент	Что было хорошо	Что выбираю добавить	Комментарий