ПРОГРАММА · 30 ДНЕЙ

Месяц: от понимания к делу

НАЧАЛО

Отмечайте день в клетке, когда сделали его. Пропустили — продолжайте с того места, где остановились. Седьмой день недели — пауза.

Неделя 1 · Что во мне

☐ 1 Отправная точка	☐ 2 Назвать чувство	☐ 3 Мысль между событием и чувством	☐ 4 Мои ловушки мышления	☐ 5 Разбор одной мысли	☐ 6 Своё и чужое	☐ 7 Пауза

Неделя 2 · Я и другие

☐ 8 На равных	☐ 9 Слушать и спрашивать	☐ 10 Крючок и петелька	☐ 11 Спокойный ответ	☐ 12 Трудный разговор	☐ 13 Проверить прогноз делом	☐ 14 Пауза

Неделя 3 · Близкие и выбор

☐ 15 Подразумеваемое — в явное	☐ 16 Обсудим вслух	☐ 17 Ожидание или договорённость	☐ 18 Родительские послания	☐ 19 Ценности в деле	☐ 20 Почитать по своей теме	☐ 21 Пауза

Неделя 4 · Действие

☐ 22 Энергия	☐ 23 Цель и первый шаг	☐ 24 Сказать о себе	☐ 25 Деньги	☐ 26 Разговор с собой	☐ 27 Лекция по своей теме	☐ 28 Пауза

Итог · Что изменилось

☐ 29 Карта сфер снова	☐ 30 Что я забираю

Задания на каждый день: qcic.ru/t/mesyac/