

Зміст

Вступ	9
Як казати «НІ!» синдрому самозванця	11
Вправа «Голос власної впевненості».....	12
Вправа «Мої сходи до змін».....	14
Вправа «Вторинна вигода від синдрому самозванця».....	16
Вправа «Дзеркало успіху».....	18
Вправа «Щоденник думок».....	19
Вправа «Викриття внутрішнього Самозванця».....	21
Вправа «Як казати «НІ!» синдрому самозванця».....	23
Вправа «Шлях до підвищення свого чека».....	26
Вправа «Колаж самооцінки».....	28
Вправа «Переміна негативного сприйняття себе на позитивне».....	29
Вправа «Золота тінь».....	30
Як казати «НІ!» своєму перфекціонізму	33
Вправа «Щоденник перемог».....	34
Вправа «Задовільний результат».....	35
Вправа «Щоденник уроків».....	36
Вправа «Не тілом, а ділом».....	37
Як казати «НІ!» своїй лінії, прокрастинації	39
Вправа «Шлях до успіху».....	40
Вправа «Моя лінь, або як її позбутися?».....	42
Вправа «Корисні життєві навички».....	44
Вправа «Картина перемоги над прокрастинацією».....	47
Вправа «Ягідка ефективності».....	49
Як казати «НІ!» негативним думкам	51
Вправа «Як казати «НІ!» негативним думкам».....	52

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Як казати «НІ!» порушенню меж

та страхи мати власні межі.....	53
Вправа «Власні горизонти».....	54

Як казати «НІ!» людям, які порушують наші кордони.....

Вправа «Я-висловлювання»	58
Вправа «Мої кордони — моя фортеця»	60
Вправа «Який ви герой серіалу (мультфільму / казки)?» ...	62
Вправа «Встановлюємо правило «Мені некомфортно» ...	64
Вправа «Стоп-фраза».....	66
Вправа «Мої кордони для самозбереження»	68
Вправа «Побудова власних кордонів».....	70
Вправа «Табличка усвідомленого рішення»	73
Вправа «Коли «НІ!» — це про силу».....	76
Вправа «Прокачай свої м'язи».....	78
Вправа «Я, близькі та мої кордони».....	80
Вправа «Чарівне слово «НІ»	82
Вправа «Вибудовування сімейних кордонів».....	84
Вправа «Долоня долі»	86
Вправа «Твоє-моє».....	88
Вправа «Ні-чемність»	90
Вправа «Маєш право на власне «Ні»	92
Вправа «Захищаємо межі»	95
Вправа «Щоденник відмов»	97
Вправа «Я обираю Бути Собою!»	99
Вправа «Впевнене «Ні» близьким»	101

Як казати «НІ!» клієнтам, що нас не поважають

Вправа «Захист своїх кордонів».....	104
Вправа «Репетиція відмови»	106
Вправа «Крилаті фрази».....	108
Вправа «Кордон»	111
Вправа «Визначення Червоних Меж».....	113

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Як казати «НІ!» маніпуляціям з боку колег, керівників 115

Вправа «Тверде «НІ» маніпуляціям».....	116
Вправа «Сім різних «Ні».....	118
Вправа «А як інакше?»	122
Вправа «Кроки до визначення особистих кордонів у професійному колі».....	124

Як казати «НІ!» пропозиціям, які нам не підходять.....127

Вправа «Тренуємо навичку»	128
Вправа «Дерево опори».....	130
Вправа «Три кроки для відмови».....	132
Вправа «Впевнене «Ні!»	134
Вправа «Щоденник емоційного часу»	136
Вправа «Коректна відмова»	139

Як казати «НІ!» конфліктам..... 141

Вправа «Ввічливість-Щирість»	142
Вправа «Нові рішення».....	145

Як казати «НІ!» нездоровому способу життя 147

Вправа «Світлофор здорового вибору»	148
Вправа «7 кульок до здорового способу життя».....	150
Вправа «Маленькими кроками до свідомого харчування»	152
Вправа «Ревізія свого образу життя».....	155
Вправа «Заміна звичок»	157

Як казати «НІ!» відмовам реалізувати свої мрії

та бажане для себе159

Вправа «5 кроків до мрії».....	160
Вправа «Маленькими кроками до амбітних цілей».....	162
Вправа «Я обираю себе».....	164
Вправа «Я обираю себе».....	166

Вправа «Моя улюблена притча»	168
Вправа «Щоденник мрій. Моє майбутнє»	171
Як казати «Ні!» в будь-якій ситуації	173
Вправа «Щоденник відмов»	174
Вправа «Мандала відмови»	176
Вправа «Лист відмови»	178
Вправа «Сила мого «Ні!»	180
Вправа «50 відтінків легкості «Ні»	181
Вправа «Танок сили мого «Ні!»	182
Вправа «Ввічлива відмова»	184
Автори книги	187
Хочу також стати автором книги.....	219