ЯК ОТРИМАТИ МАКСИМАЛЬНУ КОРИСТЬ ВІД ЦЬОГО РОБОЧОГО ЗОШИТА

Ви вирішили прочитати книгу Бріанни Вест «Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення» (а також цей офіційний робочий зошит), тому що готові змінювати своє життя. Хоч якою була б ваша особиста гора, завдання в пропонованому робочому зошиті слугуватимуть вашими дороговказами під час прочитання розділів трансформаційної книги Бріанни Вест. Цей посібник стане вашим найкращим супутником і допоможе зупинитися, замислитися і побачити те, що чекає на вас попереду, коли ви підкорюєте свою гору.

Використовуючи цей робочий зошит, ви зможете застосувати уроки із книги на практиці у вашій конкретній ситуації, визначити свою саморуйнівну поведінку й скласти план дій для її подолання.

Це офіційне й авторизоване видання робочого зошита до книги «Тією горою є ви» є доповненням до бестселера Бріанни Вест. Ми рекомендуємо читати «Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення» паралельно з виконанням завдань у пропонованому робочому зошиті. Це допоможе вам глибше засвоїти інформацію й застосувати її у своєму житті.

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

Кожен розділ робочого зошита відповідає розділу книги «Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення» і містить короткий виклад змісту та його основних тез. Окрім того, в кожній частині робочого зошита є інтерактивний блок із запитаннями для роздумів, що ґрунтуються на тезах відповідного розділу.

Щоб отримати максимальну користь від офіційного й авторизованого робочого зошита, вам доведеться змиритися з дискомфортом, який виникатиме під час усвідомлення. Вам доведеться чесно подивитися у вічі власній маячні, щоб позбутися перешкод на своєму шляху. Вам доведеться копати глибше. Вам доведеться змінити своє життя і дозволити собі розквітнути.

А тепер починаємо…

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

РОЗДІЛ 1

ТВОЯ ГОРА — В ТОБІ

«Ваше нове життя буде коштувати вам попереднього».

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

У розділі 1 Вест пояснює, що таке самосаботаж і чим він насправді не є. Виявляється, самосаботаж — це не мазохістський прийом, як ми часто думаємо. Насправді це дезадаптивний спосіб задоволення наших (зазвичай несвідомих) потреб. Люди часто вдаються до самосаботажу, тому що не вірять у свою здатність задовольнити ці потреби. Вест наводить приклад саботажу процесу зцілення. Вона пише: «Іноді ми саботуємо наш шлях зцілення за допомогою психоаналізу почуттів, тому що це гарантуватиме, що ми їх уникнемо».

У розділі 1 також описані інші причини самосаботажу, як-от хибна система переконань, прагнення комфорту замість розвитку, а також уникнення страху. Вест стверджує: щоб зупинити самосаботаж, потрібно зрозуміти, чому ви взагалі так поводитеся.

ГОЛОВНІ ТЕЗИ РОЗДІЛУ 1:

- Самосаботаж — це захисний механізм, який допомагає задовольняти потреби (здебільшого несвідомі).
- Самосаботаж є наслідком ірраціонального страху або негативних асоціацій.
- Самосаботаж дає нам відчуття комфорту (але *водночас* не дає нам змоги рухатися вперед).
- Самосаботаж ґрунтується на системі переконань.
- Щоб подолати самосаботаж, потрібно знайти його причину.
- Заперечення проблеми не змусить її зникнути.
- Радикальні зміни можливі, коли ви на своєму шляху перестаєте стояти на місці. Саме тому багато людей уникають зцілення (зміни лякають, бо вони незнайомі).

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

РОЗДІЛ 1. ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Яке визначення самосаботажу вам найбільше відгукується? Наприклад, чи використовуєте ви самосаботаж як захисний механізм? Чи відчуваєте в собі страх, який стримує ваше справжнє зростання? Чи дотримуєтеся ви переконань, що перешкоджають вашому руху вперед? Можливо, це поєднання всіх вищезазначених факторів? Опишіть, яка з причин вам найбільше відгукнулася і чому.

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

Перелічіть свої три основні моделі самосаботажу у відповідних рядках нижче. Наприклад: проведення часу з неправильними людьми, перевантаження свого графіка, надмірні грошові витрати тощо.

1.

2.

3.

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

А тепер поміркуйте, з якими перешкодами ви можете зіткнутися, намагаючись позбутися певної моделі саморуйнівної поведінки (приміром, заперечення, страх змін, дискомфорт тощо). Будьте якомога конкретнішими. Наприклад: *«Я боюся змін, бо тоді люди можуть відвернутися від мене, й життя стане ще гіршим, ніж зараз»*.

1.

2.

3.

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