

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

КУРС НАТУРОПАТА,
Д-РА (Ph.D) ЮЛИИ РЕЗНИКОВ

"УЖИН СО СМЫСЛОМ" МОТИВАЦИЯ И ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

МОТИВАЦИЯ

Упражнение # 1

Опишите пожалуйста одним – тремя предложениями 3 ситуации в которых вам легко удалось добиться своей цели. Глобальные или самые простые.

1. _____

2. _____

3. _____

Внимательно посмотрите на все варианты и постарайтесь определить общий знаменатель. Что именно так наполнило вас в той ситуации? Если не четко помните просто предположите! Как вам кажется.

Во всех этих ситуациях мою мотивацию поддерживало:

1. _____
2. _____
3. _____

Упражнение # 2

Давайте осознанно определим свою иерархию ценностей.

Шаг 1

Запишите пожалуйста 10 своих главных ценностей.

Те вещи, которые вы считаете на данный момент важными.

Но выбирайте их исходя из своих действий и реальных поступков.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Шаг 2

Подумай о важном, о чем ты мечтаешь, что по-настоящему тебе близко?

Запиши 10 своих главных ценностей, которые ты бы хотела видеть в своих главных приоритетах. Даже если это звучит фантастически и сейчас не так.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Предлагаю воспользоваться этим списком из 50 вариантов

1. Деятельность (быть в строю)
2. Амбициозность
3. Бережливость
4. Благотворительность
5. Деньги, богатство, финансовая независимость
6. Оптимизм
7. Вклад (быть значимым и ценным для других людей)
8. Выносливость (уметь в любой ситуации «держать удар»)
9. Выполнение задач
10. Гибкость
11. Гостеприимство
12. Готовность помочь
13. Дисциплина
14. Выполнять свой долг
(по отношению к родителям, детям, заказчикам, работодателям)
15. Забота о здоровье и долголетию
16. Дружелюбие, дух товарищества(все ради друзей)
17. Духовность
18. Учеба и Знания

19. Известность, популярность
20. Интуиция
21. Комфорт
22. Контроль
23. Творчество, мастерство и креатив
24. Лидерство
25. Любовь
26. Надежность
27. Наслаждение
28. Независимость
29. Образование, обучение
30. Отдых
31. Откровенность
32. Спокойствие, покой
33. Compliments, похвала, поощрение
34. Порядок
35. Порядочность
36. Последовательность
37. Правда
38. Внешняя привлекательность
39. Приключения
40. Простота
41. Профессионализм
42. Радость
43. Романтика
44. Самоконтроль и самообладание
45. Свобода
46. Сексуальность
47. Семья
48. Стабильность
49. Хорошая физическая форма
50. Щедрость

Шаг 3

Сделай сравнительную таблицу того, что хочется и того, что есть на самом деле.

Ценности по итогам действий	Ценности по мечтам и желаниям

Насколько они похожи, чем отличаются и поразмышляй как исходя из этих новых ценностей можно действовать иначе.

Упражнение # 3

Какая идея про мотивацию стала главной для тебя?

Почему тебе важно ее запомнить?

Что изменится в твоей жизни, если ты внедришь эту идею в жизнь?

Одно действие, которое ты можешь сделать для этого прямо сейчас:

Когда ты это сделаешь?

ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

Упражнение # 1

Давай определим каким способом ты чаще всего пополняешь свой запас жизненной энергии.

Физическая энергия (отдых, массаж, СПА, спорт, сон, еда...)	Эмоциональная энергия (общение с другими, природой)	Ментально-творческая энергия (все, что вдохновляет и питает мозг – чтение, все виды искусства, обучение)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Упражнение # 2

Понаблюдайте за собой в течение недели и обратите внимание, после каких действий уровень энергии резко снижается.

Запишите 5 своих «пожирателей энергии»:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Упражнение # 3

Присвоение своего опыта.**Превращаем каждое событие в успех или в урок.**

Опишите ситуацию. Что именно Вы хотели добиться изначально? Какая была цель?	
Какие были ваши действия? Конкретно и детально.	
Что получилось? Какой результат? Насколько он близок к желаемому?	
Что вам может дать этот результат? Как можно получить из этого пользу для себя?	

■ Наши контакты для обратной связи:
eMail: info@vitateva.com

телефон/whatsapp: +972 515003325

- Присоединяйтесь к закрытой группе в Facebook «Питаемся правильно с Юлией Резников» <https://www.facebook.com/groups/vitateva>

- Блог Юлии Резников >> <https://vitateva.com/>

- Авторский магазин для здоровья и красоты >>> <https://macrobiotica4u.com/>