Дневник практик

Lotus
Life
CLUB

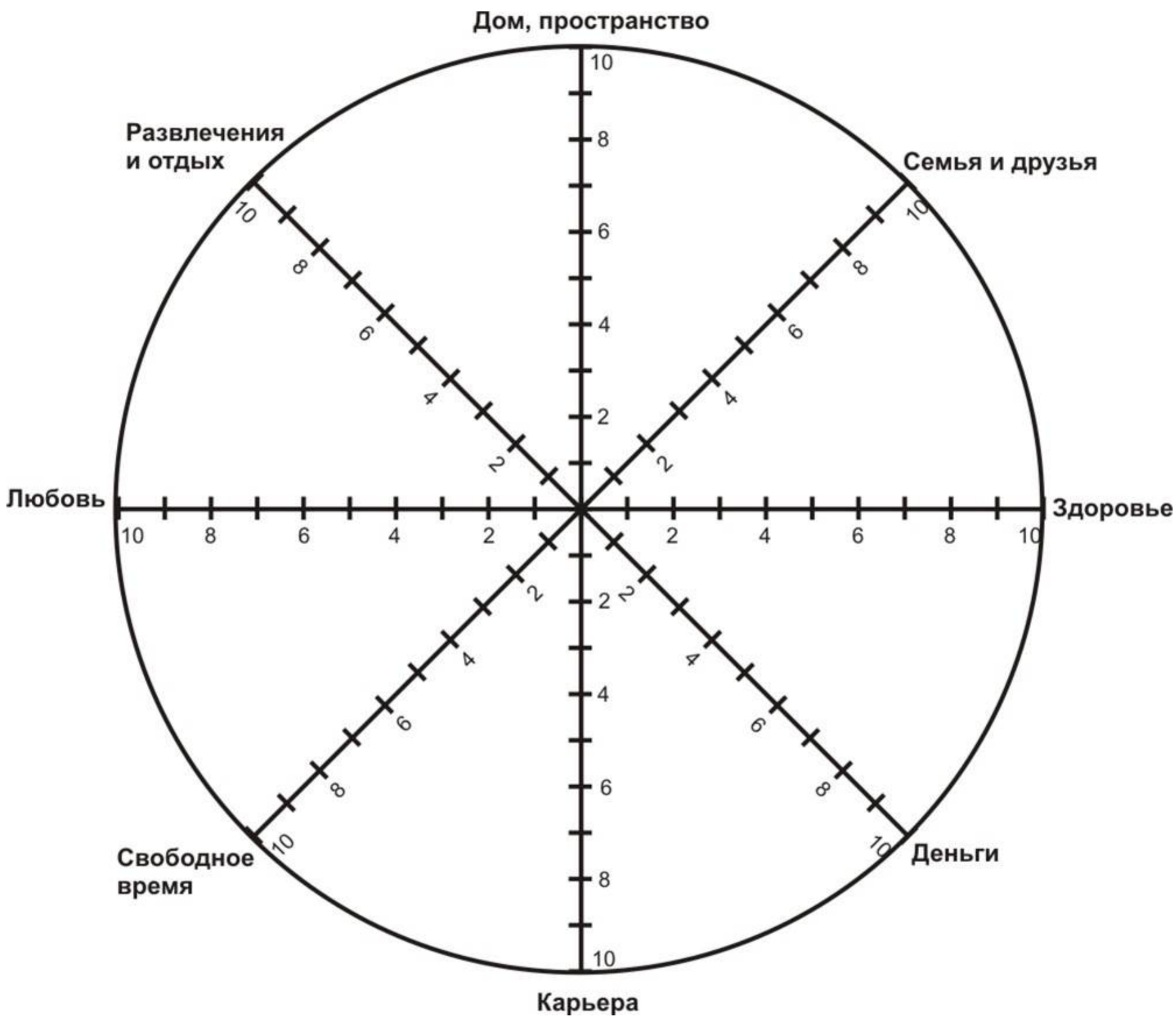
В первую очередь, ставим точку отсчета!
Ведь мы готовимся к мощным изменениям и идем на встречу к своим желаниям!
Скоро все начнет меняться, и чтобы отследить динамику, важно зафиксировать «здесь» и «сейчас»

1. По колесу жизненного баланса делаем ревизию каждой сферы. Пишем для каждой сферы, чем обладаем на данный момент. Что ценим, что имеем. И пишем желаемое. Что бы хотелось. Задаем вектор движения.

2. Если желаемое - это 10 баллов, то на какой отметке вы сейчас? Иногда даже если в какой-то сфере совсем пусто, это вовсе не ноль. Ведь даже когда дом строят -нулевой цикл, момент пока дом не покажется из котлована - занимает больше всего по времени. Это опыт, проработки, открытия. развитие - это тоже большое достижение. Так что оценивайте, не занижая

4. 3. Выберите не более 3 сфер, на которых вы бы хотели сфокусироваться.

Запишите свои выводы



Мои выводы после выполнения практики

50 благодарностей

практика

Эту практику не нужно делать часто, но раз в несколько месяцев или хотя бы в полгода – не повредит точно! Благодарить себя очень важно и даже необходимо. Желательно написать 50 благодарностей за один присест.

Занимает до 30 минут вместе с анализом. Практика поднимает вашу самооценку, избавляет от самокопания, актуализирует вашу уникальность и сильные черты, ваши ценности.

В минуты спадов или депрессивного настроя – просто незаменима, а в ресурсном состоянии помогает заострить внимание на тех архетипах, которые у вас в фаворе: просто проанализируйте, за что вы благодарны себе больше всего?

Каких архетипов касаются ваши благодарности?

Не нарушается ли баланс по отношению к вашим ведущим архетипам?

50 благодарностей

практика

Мои выводы после выполнения практики

Вот эта практика уже занимает побольше времени, и, возможно, вы сделаете ее в несколько подходов, но все-таки лучше ограничиться одним днем. Ведь важно выгрузить ваши истинные желания из подсознания, а не только то, что подкинет вам мозг.

Вообще вы наверняка слышали о практике 100 желаний, и скорее всего уже ее выполняли. Но я предлагаю вам посмотреть на нее новыми глазами. Через призму архетипов и своей архетипической команды – это даст очень интересные и важные результаты.

1.Выгрузите из себя 100 желаний: пишите, как идет, даже если желания кажутся вам странными, нелогичными, пустяковыми или, наоборот, слабо достижимыми.

2.Когда закончите, соотнесите желания с архетипами (кто из архетипов этого хочет?). Одно желание может удовлетворять несколько архетипов, но постарайтесь вычислить «зачинщика»

3.Составьте рейтинг по убыванию

Выписывая 100 желаний (достаточно большая цифра), мы даем высказаться не только ведущим архетипам, но и тем, кому обычно не даем право голоса.

Теперь анализируем, что получилось.

1.Как распределились ваши желания между архетипами? Если есть кто-то с большим перевесом, это говорит о том, что архетип сильно «голоден» - накормите его немедленно, даже если это не ваш ведущий архетип. «Голодный» архетип может сильно саботировать ваши планы.

2.Если знаете свою иерархию, можно посмотреть, на каких архетипах сейчас акцент – можно судить, что именно даст вам сейчас энергию для прорыва или выхода на новый уровень или понять, с каким игроком или игроками команды недоработано.

Важно!

1.Вовсе не обязательно исполнять все желания, которые оказались в списке. Иногда нужно утолить голод архетипа тем, что вам кажется самым вкусным или важным, и остальные желания из его списка уже покажутся ненужными.

2.Даже если у какого-то архетипа большой перевес, не означает, что нужно выполнять только его желания. Давая дышать тем, кто просит, не стоит перекрывать кислород основным игрокам – тем, кто даем вам больше всего энергии и тем, кто сейчас всем доволен. Голод – дело такое. Навсегда не наешься.

Очень рекомендую сделать эту практику именно в таком архетипическом ключе. Ваши открытия будут просто неоценимы для составления или корректировки дальнейших планов.

практика
100 желаний

практика
100 желаний

практика
100 желаний

практика
100 желаний

практика
100 желаний

Мои выводы после выполнения практики

Мои выводы после выполнения практики

Мои выводы после выполнения практики

Выводы
с чем я иду в работу:

Мои выводы после выполнения практик