

# MENTAL DETOX WORKSHOP

---

Перед прохождением воркшопа заполните этот документ. Ответы остаются видны только вам.

После заполнения вы можете сохранить заполненный документ на свой компьютер, но это необязательно.

Важны не ответы, а сам процесс заполнения. Процесс поиска ответа на вопросы которые происходят не на мониторе компьютера, а в вашем мозгу.

Эти вопросы помогают увидеть необходимость изменений, направление в котором должны происходить изменения, а также помогают справиться с ограничивающими убеждениями.

Выделите достаточно времени для заполнения этого документа. Найдите место где вас не будут отвлекать другие люди и отключите телефон - это серьёзный отвлекающий фактор.

Дайте себе достаточно времени для того чтобы обдумать каждый вопрос. Повторюсь, важны не записанные ответы, а Тот процесс который происходит у вас в голове Когда вы обдумываете эти ответы на эти вопросы.

---

Какие изменения произошли в моей жизни за последнее время?

Мою текущую жизненную ситуацию можно описать следующим образом:

Положительные стороны этой ситуации:

Отрицательные стороны в этой ситуации:

Что я хочу улучшить в своей жизни:

Если ничего не изменится, то это приведёт к следующему:

Как выглядит жизнь к которой я стремлюсь?

*(Описание в реальном времени. Например: У меня есть.. Я живу в... итд.)*

Могу ли я добиться этих результатов ничего не меняя в своей жизни?

Что мне нужно изменить что бы двигаться в сторону результатов?

*(Начать делать или прекратить делать)*

Какие ресурсы мне нужны для изменений:

*(Время, Деньги, Энергия, Знания, Опыт)*

Что у меня уже есть:

Как долго я жду перемен?

Как долго я готов ещё ждать?

Как долго я готов стараться прежде чем я увижу первые результаты?

Какие сложности или препятствия могут возникнуть на пути к переменам?

Как я раньше справлялся с подобными препятствиями?

К чему это приводило?

Какие эмоции я испытываю когда думаю о сложностях и препятствиях?  
Где в теле эти эмоции ощущаются?

С этим чувством я впервые познакомился когда мне было \_\_\_\_\_ лет.

Как это произошло:

В тот момент мне больше всего не хватало:  
*(Чувства безопасности, социального одобрения, чувства что меня замечают)*

Мне хотелось получить это от:

К каким стратегиям я прибегал когда не получал этого?

Как эти стратегии проявляются в моей теперешней жизни?

От чего меня защищали страхи из прошлого? Актуально ли это сейчас?

Какие сильные качества у меня появились благодаря прошлым кризисам?

Какие ресурсы у меня есть сейчас, которых не было тогда?

Если страхи всё-же оправдаются какие ресурсы помогут мне решить ситуацию?

Какое действие/решение я откладываю из за страха?

Какие ресурсы и возможности у меня появятся когда я это сделаю?

Что мне нужно что бы совершить первое действие?

Как я буду праздновать свои успехи на пути к изменениям?