

Здравствуй, уважаемый ученик!

Мы рады приветствовать тебя как участника Недели
психологии, а именно участника Марафона
эффективного общения.

В рамках этой недели мы предлагаем тебе узнать:

- Что такое эффективное общение
- Познакомиться с самим собой с помощью
психологического самотестирования
- Повысить свои знания об общении и
взаимодействии с другими
- Подумать над тем, что такое дружба
- Вспомнить о «старых-добрых» анкетах
 - Найти своего Мотиватора

Итак, приступим:

Эффективная коммуникация (общение)

Эффективное общение (коммуникация) – это нечто большее, чем просто обмен информацией. Речь идет о понимании эмоций и намерений, стоящих за словами. Помимо способности четко передать сообщение, нужно уметь слушать так, чтобы уяснить полный смысл того, что говорится, и заставить другого человека почувствовать, что его слушают и понимают.

Но легче сказать, чем сделать.

У каждого из нас есть уникальное мировоззрение, на которое многое повлияло: воспитание, личный опыт и окружающая среда. Кроме того, мы передаем сообщение, зная о своих мотивах и желаниях, в то время как получатели не имеют такой роскоши.

Неэффективная коммуникация

(пререкания с окружающими, деление собеседников на победителей и побежденных, разногласия и конфликты)

Другими словами – все мы разные и принять другого человека таким, каким он есть, можем не всегда.

Цель же эффективной коммуникации – наладить и оберегать взаимосвязь, поддержку и рабочие взаимоотношения, взаимовыгодные и, следовательно, длительные.

Как этого достичь?



ГУ ДПО "Институт развития образования Забайкальского края"
Стопроцентной гарантии никто не даст, однако если соблюдать определенные правила, применять некоторые техники и приемы, можно прокачать свое умение находить подход к людям и доносить свои мысли ясно и быстро. Начнем с правил.

10 правил эффективной коммуникации

1

Сначала слушайте

Активное слушание включает в себя задание вопросов, а также сосредоточенное усилие, которое требуется, чтобы понять ответы вашего партнера – и в то же время отказаться от их оценки. Когда вы регулярно и умело слушаете других, то поддерживаете связь с их реальностью. Быстро узнаете о достижениях и проблемах собеседника и о том, как он справляется со взлетами и падениями. Кроме того, вы показываете, что то, что важно для него, важно и для вас. В результате ваше мнение имеет больший вес, ведь основано на реальности – реальности собеседника.

2

Проявите эмпатию

Когда другие рассказывают вам свою историю, постарайтесь понять их мыслительный процесс и увидеть мир с их точки зрения. Эмпатия – нечто большее, чем просто внимательно слушать. Это умение еще и понимать, не только смысл слов, но и мотивы, эмоции, мысли другого человека. Конечно, это не просто. Но сознательное усилие уже лучше, чем обдумывание своего ответа, пока говорит собеседник.

3

Сосредоточьтесь на позитивном

Жить в негативе – это верный способ «отвернуть» от себя собеседника. Он не станет слушать вас с полным придухианием, потому что ваше появление в его жизни

будет связано с жалобами, стенаниями и пессимизмом. Поэтому сосредоточьтесь на положительном. Находите общую точку зрения, даже если вы не согласны. Страйтесь радовать собеседника своим настроением, даже если ситуация к этому не располагает.

4

Будьте искренни

Когда хвалите собеседника, не нужно льстить или слагать оды в честь его поверхностных качеств. Будьте искренними. Во время критики или обратной связи не зацикливайтесь на одном негативе, помните, что вы, прежде всего, хотите помочь. Если нужно, извинитесь.

5

Будьте конкретны

Люди пока еще не научились читать мысли. Поэтому не просто рассказывайте другим, как их цените или что вас беспокоит. Подскажите им, как можно исправить ситуацию. Если вам не нравится что-то в собеседнике, скажите конкретно о том, что именно, и предложите выход.

6

Уважайте собеседника

Вы получаете уважение, когда демонстрируете его по отношению к другим. Признавать людей и показывать уважение можно совершенно простыми и несложными способами: кивнуть головой; улыбнуться; просто поприветствовать. Избегайте сарказма и резких замечаний, которые вызывают негативные эмоциональные реакции. Говорите с другими так, как вы хотите, чтобы они говорили с вами.

7

Делайте паузы

Пауза в нашем случае – это просто остановиться и подумать, прежде чем начать говорить. При помощи автоматизма ничему новому научиться нельзя, а вы наверняка

читаете эту статью для того, чтобы узнать что-то новое и привить себе полезный навык.

8

Будьте честны

Как вы себя чувствуете, когда появляется мысль-ощущение: «Он(она) от меня что-то скрывает?». Честность вовсе не означает, что вы должны делиться всем и со всеми. Честность – это умение придерживаться прозрачности во время диалога.

9

Знайте, когда нужно уступить

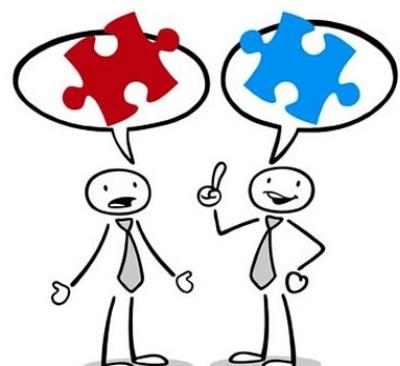
Многие люди не могут удержаться и не начать атаковать любое мнение, которое им было высказано – и часто жалеют об этом. Помните, что люди эмоционально привязаны к своим убеждениям. Если вы безжалостно раскрываете каждый изъян в рассуждениях партнера, то даже если вы правы, он будет чувствовать себя ущемленным. Это не значит, что вы должны соглашаться с неправильным мнением. Речь, скорее, идет о том, чтобы научиться выбирать, в каких битвах стоит принимать участие.

10

Будьте последовательны

Общение должно напоминать равномерно бегущий поток, а не хождение по раскаленным углям или океанский штурм.

Что мешает эффективному общению?



Все, что мешает нам понять собеседника или донести свою мысль, в сфере

коммуникаций называется барьером.

- **Стресс и неконтролируемые эмоции:** когда вы подвергаетесь стрессу или эмоционально перегружены, то, скорее всего, неправильно «читаете» других людей, отправляете путаные или отбрасывающие невербальные сигналы и начинаете вести себя не по обстановке.
- **Отсутствие фокуса:** вы не можете эффективно общаться, если работаете в многозадачном режиме. Если вы проверяете свой телефон, планируете что собираетесь сказать дальше или мечтаете, то почти наверняка пропустите невербальные сигналы в диалоге, а то и большую часть сказанного. Избегайте отвлечений; сосредоточьтесь.
- **Неподходящий язык тела:** невербальная коммуникация должна укреплять то, что говорится, а не противоречить сказанному. Если вы говорите одно, а ваш язык тела говорит другое, слушатель, скорее всего, почувствует лицемerie.
- **Отрицательный язык тела:** если вы не согласны с тем, что говорится, то зачастую используете отрицательный язык тела, чтобы откликнуться на сообщение собеседника, например, скрестить руки, избегать зрительного контакта или постукивать пальцами руки. Избегайте отрицательных сигналов и помните: вы не обязаны соглашаться, а также быть неискренним.
- **Неподобающая физическая среда:** шумные кафе или бары чрезвычайно препятствуют пониманию. Если вы хотите провести диалог с пользой, выбирайте более спокойные места.
- **Антипатия к чужим мыслям:** мы, люди, часто предубеждены. Это стоит понимать, чтобы анализировать то, как и почему слова собеседника определенным образом влияют на наши мысли и эмоции.

Как видим, многие из этих барьеров мы можем убрать. Проблема в том, что для этого нужно сознательное желание и длительная работа над собой. Но

если вы хотите добиться в жизни успеха, без развития умения эффективно общаться не обойтись.

Упражнение «Познаю себя сам»

Здравствуй, дорогой друг! Сегодня мы предлагаем тебе окунуться в процесс самопознания и познакомиться с самим собой. На схеме ниже мы указали, что в изучении человека можно опираться на рассмотрение 4x сфер его жизни – интеллектуальную, социальную, коммуникативную и



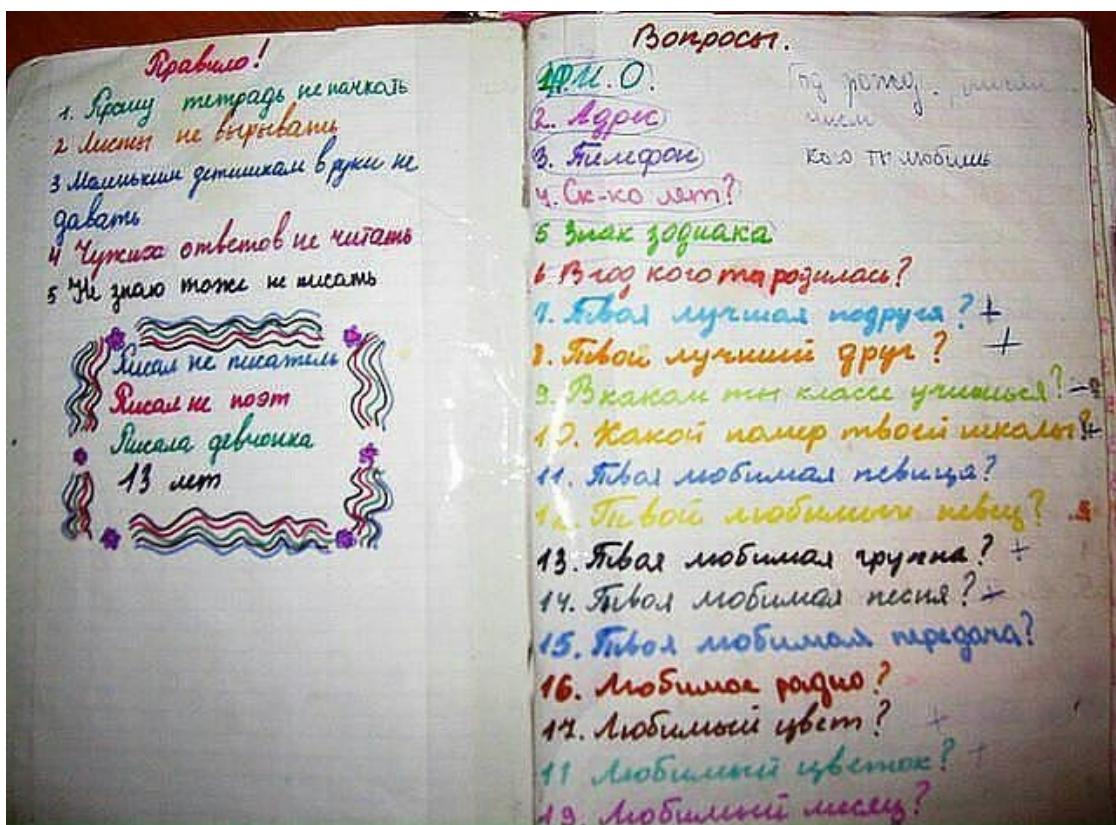
личностную. Каждая из них включает различные компоненты (как вы можете заметить на картинке), которые мы предлагаем вам рассмотреть и составить краткую характеристику о себе – своеобразный психологический портрет. Сделать это можно, проходя онлайн-диагностику, ссылки прикреплены ниже:

Интеллектуальная сфера:	https://psytests.org/iq/kot/kotA.html https://psytests.org/iq/shtur/shturA.html
Эмоциональная сфера:	https://psytests.org/luscher/fullcolor.html https://psytests.org/cattell/hspq.html
Социальная и личностная сфера:	https://psytests.org/leonhard/sm88c.html https://psytests.org/eysenck/epiA.html

Итак, спасибо за работу! Сегодня ты узнал о себе немного больше, а чтобы углубить свои знания и получить дополнительную информацию ты всегда можешь обратиться к школьному психологу! До новых встреч!

Упражнение «Анкета для друзей»

Здравствуй, дорогой друг! Сегодня хотим спросить тебя, а знаешь ли ты о подростковых анкетах для друзей? О популярных в нашей молодости тетрадках с ответами друзей? Слышал? Вот так примерно они выглядели вначале:



Затем общество шагнуло вперед в нашей жизни появились уже готовые, «напечатанные» анкеты:

Мои друзья

Знак Зодиака.....
Знак Восточного гороскопа.....
Фамилия.....
Имя.....
Отчество.....
День рождения.....
Именники.....
Хобби.....
Любимый цвет.....
Любимые цветы.....
Тебе нравится одежда.....
Любимая книга.....
Любимый актер.....
Любимая актриса.....
Любимый фильм.....
Любимый композитор.....

ФОТО

Любимая музыкальная группа.....
Любимый певец.....
Любимая певица.....
Ты со мной дружишь, потому что.....
Тебе не нравится, что я.....
Ты хочешь стать (профессия).....
Твои пожелания для меня.....
Твой адрес.....
Телефон.....
Пейджер.....
e-mail, сайт.....

приклей своё фото
или автопортрет

АНКЕТА

1. Имя и фамилия _____

2. Когда у тебя день рождения? _____

3. Твой адрес _____

4. Телефон _____

5. Твой знак зодиака _____

6. Кто ты по восточному гороскопу? _____

7. Веришь ли ты в гороскопы и предсказания и почему? _____

8. Место рождения _____

9. Чем ты занимаешься в свободное время? _____

10. Любишь ли ты читать книги? Если да, то какие? _____

11. Есть ли у тебя любимый поэт и писатель? Кто? _____

А сейчас эти анкеты мы заменяем «фактиками» в социальных сетях, постами дружбы и прочее.

Однако, мы, представители старшего поколения, сегодня, доставая из «закромов Родины» такие анкетки испытываем очень теплые и ностальгические чувства, возвращаясь в свою молодость и заново переживая дружбу с людьми из анкет.

Поэтому, сегодня хотим предложить тебе одно из следующих занятий:

- создать свою анкету (бумажный вариант, купить, сделать в фотошопе);
- создать коллаж или видео, посвященное друзьям, включая их обратную и комментарии к этому продукту;
- написать посты-признания друзьям в социальных сетях, распечатать их и сохранить на память;
- «скреативить» и создать собственных продукт в рамках предложенной задачи.

Нам в свою очередь будет очень приятно узнать, что каждый из вас стал друг другу на капельку ближе, и вы поняли своего друга немного больше. А также будем рады увидеть продукты вашей работы. До скорых встреч!

Самодиагностика «Соционика. Тест на определение типа личности»

Соционика – наука об особенностях обмена информацией между человеком и окружающим миром. Каждый воспринимает реальность по-своему, вспомните наглядный пример с наполовину пустым и полным стаканом. Тем не менее, люди похожи гораздо больше, чем кажется. На основе схожих черт и реакций учёные вывели 16 социотипов, которые составляют инфраструктуру коммуникативной системы. Цели соционики предельно просты и близки каждому:

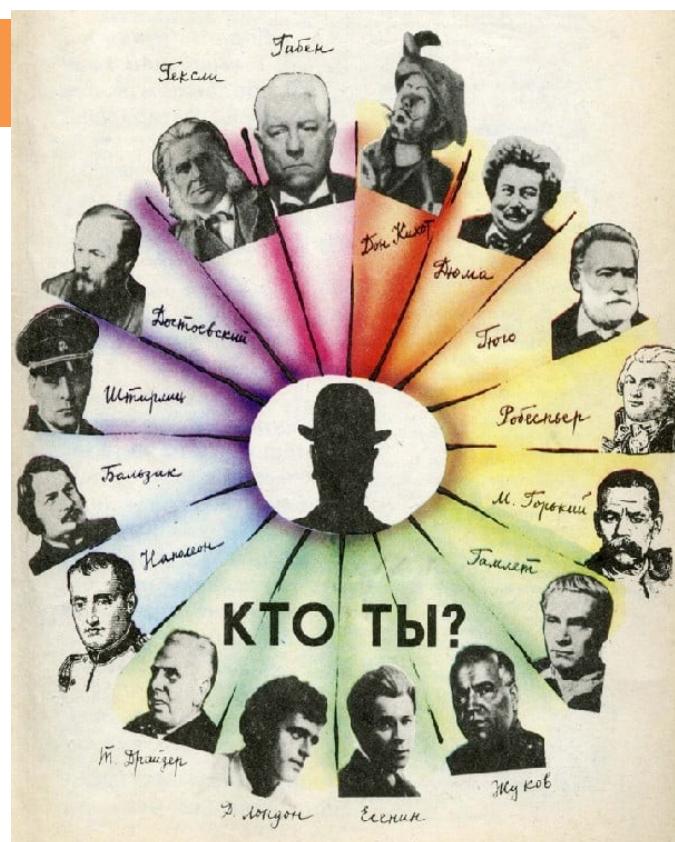
1. Познать себя;
2. Эффективно взаимодействовать с окружающими.

Дело в том, что сценарии развития взаимоотношений между социотипами можно заранее просчитать.

Принцип работы

Ученые выделяют 4 стороны человеческой психики, сочетание которых образуют соционические типы личности:

- Логическое мышление или чувство – логика/этика (первый пытается понять окружение логически, выявляя закономерности, второму главное эмоциональная окраска, чувственный компонент отношений);
- Ощущение или интуиция – сенсорика/интуиция (первый предпочитает опираться на здравый смысл, на опыт, предпочитает конкретную информацию, второй – это фантазер, полагается на интуицию, чувства);
- Поведенческая типология – экстраверсия/интроверсия (первый заряжает своей бешеною энергией себя и других людей, второй – черпает энергию из себя, сосредоточен на своем внутреннем мире);



- Тип мышления – рациональность/иррациональность (первый смотрит на мир трезво, четко понимает, что он хочет и планирует это, решения принимает обдуманно и без напряжения; второй – больше оценивают ситуацию, с трудом принимают решения, часто их реняют).

Каждый тип – это выдающийся представитель рода человеческого или яркий литературный или исторический персонаж:

**Для дальнейшей успешной работы и хорошего понимания материала необходимо пройти упражнение первого дня марафона «Познаю себя сам»*

Прототипы		Экстраверты		Интроверты	
Люди сociety	Логики				
	Этические				
Люди боспориативы	Интуиты				
	Сенсорики				

Итак, давайте узнаем, кто есть кто!

Переходите по ссылке и пройдите тест:

<https://help-hunters.ru/test>



Чек-лист мультифильмов о Арктике

- Зверополис (6+)
- Ледниковый период 1 (0+)
- Пячки (6+)

Рефлексия

"Шесть шагов мышления"

После просмотра каждого мультифильма
ответьте на следующие вопросы:

- Какие эмоции вызвал у Вас этот мультифильм?
- Что важного о дружбе Вы узнали из этого мультифильма?
- Чему Вас может научить этот мультифильм?
- Что показалось Вам самым ярким и запоминающимся в мультифильме?
- Что Вам не понравилось в этом мультифильме?
- Какой вывод о дружбе Вы можете сделать, посмотрев этот мультифильм?

Упражнение «Ищу друга-мотиватора»

И снова здравствуйте! Сегодня завершающее занятие нашего марафона и сегодня мы предлагаем тебе найти нового друга, не просто друга, а друга – мотиватора, который станет тебе поддержкой и опорой. Для этого нужно выполнить следующие задания (можно распечатать бланк заданий или заполнить на листочке), приступаем:

Напишите объявление «Ищу себе Мотиватора24», просто выбирая ответ из предложенных вариантов или вписывая свой. Обязательное условие – все ваши ответы должны быть ПОЗИТИВНЫМИ.

1	Сколько лет должно быть Мотиватору, которого вы ищете?	примерно моего возраста.
		старше меня.
		младше меня
		возраст не имеет значения
2	Какого пола должен быть Мотиватор, которого вы ищете?	моего пола.
		противоположного пола.
		пол не имеет значения.
		похож на меня.
3	На кого из исторических, литературных героев или современников больше всего похож Мотиватор, которого вы ищете?	похож на кого-то из реальных людей моей жизни (напишите, на кого именно).
		исторический герой (напишите, кто именно)
		вымышленный (из литературы, кино, мультфильмов) герой (напишите, кто именно).
		Ищу уникального, ни на кого не похожего Мотиватора.
4	Какими положительными качествами должен обладать Мотиватор, которого вы ищете?	Напишите 4 качества:
5	Какой уровень образования должен быть у Мотиватора, которого вы ищете?	примерно моего уровня образования
		ниже моего.
		выше моего.
		не имеет значения
6	В какой профессиональной области Мотиватор, которого вы ищете, должен быть асом?	В моей предполагаемой будущей профессиональной области.
		в отличной от моей профессиональной области

		не имеет значения
7	В каком комфортном месте должен проживать Мотиватор, которого вы ищете?	должен проживать рядом со мной. должен проживать там, где комфортно ему.
8	В каком бы самом лучшем месте мира вы будете отдыхать семьями со своим Мотиватором?	мы будем рядом с моим настоящим местом проживания за границей
9	На какие темы вы будете вести приятные задушевные разговоры с Мотиватором, которого ищете?	будем обсуждать темы, на которые сегодня я охотно разговариваю со своими близкими мы не будем вести приятные задушевные разговоры. мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я ни с кем не разговариваю.
10	Напишите, о каких самых радостных моментах своей жизни (личностных, семейных, общественных, профессиональных) вы будете вспоминать с Мотиватором, которого ищете?	Напишите 4 момента:
11	Сколько Вы готовы ежемесячно платить Мотиватору, которого ищете?	Если бы я мог платил бы примерно столько же, сколько зарабатываю сам Если бы я мог платил бы намного больше, чем есть у меня Мотиватор обойдется скромной зарплатой я не буду платить, потому что у нас с ним не денежные расчеты.
12	Напишите, какие ещё дополнительные бонусы вы предложите Мотиватору, которого ищете?	

Интерпретация:

Поздравляем! Только что вы описали себя Бессознательного – самого лучшего, самого перспективного, самого счастливого, но чаще всего скрываемого от других и даже от себя. Очевидно ведь, что Мотиватор24 – это вы сами, потому что только вы знаете своё будущее и сможете его приблизить скорейшим образом, меняя что-то в настоящем. Только вы можете сосредоточиться на позитивном, не обращая внимания на то, что не в силах изменить.

Вот ваша самохарактеристика себя идеального – Мотиватора24.

1). Сколько лет должно быть Мотиватору, которого вы ищете?

1.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего возраста.

1.1. Я нахожусь в состоянии «нормальности» возраста. Вокруг меня все молодые и старые, а я нормальный, своего паспортного возраста. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом, одновременно, сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы!

1.2. Мотиватор, которого я ищу, намного старше меня.

1.2. Я взрослый, опытный человек, потому что чаще всего нахожусь или мечтаю находиться в окружении мудрых людей старшего возраста (родители, коллеги, начальники, друзья), которым хочу соответствовать. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом, одновременно, сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы!

1.3. Мотиватор, которого я ищу, намного младше меня.

1.3. Я молодой душой и сердцем человек, озорной, жизнерадостный ребёнок, у меня впереди многое открытий, приятных встреч, я мечтаю, чтобы обо мне заботились и обращали на меня больше внимания. У меня прекрасные перспективы!

1.4. Для Мотиватора, которого я ищу, возраст не имеет значения.

1.4. Я счастливый человек, для которого возраст не имеет значение. Я его не замечаю ни в себе, ни в других. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом, одновременно, сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы!

2). Какого пола должен быть Мотиватор, которого Вы ищете?

2.1. Мотиватор, которого я ищу, моего пола.

2.1. Я яркий представитель своего пола, излучаю притягательную уверенность, отвечаю за свои слова и поступки.

2.2. Мотиватор, которого я ищу, противоположного пола.

2.2. Я ориентирован на создание и поддержку семьи, ищу или забочусь о своей первой половинке. Я ответственен за всех, кто меня окружает, успешен в семье, на работе, в бизнесе, в развлечениях.

2.3. Для Мотиватора, которого я ищу, пол не имеет значения.

Я счастливый человек, который не обращает особого внимания на половые различия, ища что-то полезное и нужное в каждом человеке, которого встречаю на своём пути.

3). На кого из исторических, литературных героев или современников больше всего похож Мотиватор, которого вы ищете?

3.1. Мотиватор, которого я ищу, похож на меня.

Я являюсь тем образом-идеалом, к которому стремлюсь и хочу, чтобы окружающие равнялись на меня, относились ко мне так же, как я отношусь к ним.

3.2. Мотиватор, которого я ищу, похож на кого-то из реальных людей моей жизни.

Я счастливый человек, потому что рядом со мной находятся люди, являющиеся образцом для подражания. Я уважителен к окружающим, хочу, чтобы окружающие относились ко мне так же, как я отношусь к ним.

3.3. Мотиватор, которого я ищу, исторический герой.

У меня есть исторический герой, на которого я хочу быть похожим, который будет образцом для моих детей и внуков, я бы хотел повторить его судьбу, оставив свой след в истории.

3.4. Мотиватор, которого я ищу, вымышленный (придуманный в литературе, в кино, в мультфильмах) герой.

Мой образец для подражания – вымышленный герой, который обладает важными для меня чертами характера, компетенциями, совершает поступки, о которых я тайно мечтаю, которые сделают меня особым и неповторимым.

3.5. Ищу уникального, ни на кого не похожего Мотиватора.

Я уникальный, особенный, неповторимый человек, второго такого нет на свете. Поэтому нахожусь в поиске идеального образа, который позволит мне найти умиротворение и согласие с самим собой.

4). Какими положительными качествами должен обладать Мотиватор, которого вы ищете?

4.1. _____

4.2. _____

4.3. _____

4.4. _____

Интерпретация:

Вот этими отличительными качествами _____ я горжусь, потому что ищу в других то, что спрятано глубоко внутри меня. Теперь эти качества станут моей визитной карточкой, я буду их лелеять, пестовать и ценить в себе и в окружающих меня людях.

5). Какой уровень образования должен быть у Мотиватора, которого вы ищете?

5.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего уровня образования.

Я счастливый человек, потому что удовлетворён имеющимся у меня уровнем образования. Умный человек не тот, у кого много дипломов и званий, умный – это тот, кто умеет правильно ставить вопросы и находить ответы.

5.2. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, ниже моего.

Я счастливый человек, потому что уровень моего образования уже превысил тот порог, о котором я мечтал. Теперь я получаю новые знания, наслаждаясь тем, что научился правильно задавать вопросы и находить нужные ответы.

5.3. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, выше моего.

Я счастливый человек, потому что у меня большие ожидания и широкие перспективы относительно моего уровня образования.

5.4. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.

Я счастливый человек, для которого уровень образования не имеет особого значения, потому что в жизни есть более важные вещи.

6). В какой профессиональной области Мотиватор, которого вы ищете, должен быть асом?

6.1. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в моей настоящей или будущей профессиональной области.

Выбранная мною сейчас профессия приносит или принесёт мне удовлетворение и гармонию. Я наслаждаюсь тем, что делаю, относясь к своей работе радостно и ответственно.

6.2. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в другой от моей профессиональной области.

Выбранная мною сейчас профессия не является той самой главной, о которой я мечтал, а это значит, что у меня есть прекрасная возможность попробовать себя в другой области, получить новые компетенции, сделать новые открытия.

6.3. Профессионализм Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.

Профессия – не самое главное в моей жизни, я получаю удовольствие от других занятий, мечтая, что мои хобби и увлечения станут приносить мне и моей семье стабильный доход.

7). В каком комфортном месте должен проживать Мотиватор, которого Вы ищете?

7.1. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать рядом со мной.

Я счастливый человек, потому что наслаждаюсь местом, в котором нахожусь. Где я - там и моя Родина, мои близкие, мои мечты и достижения. Я всегда на связи с теми, кому нужен, кому дорог, ради кого живу.

7.2. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать там, где комфортно ему.

Я всё время в поиске самого комфорtnого для проживания места, осознавая, что ишу-то я самого себя. Я понимаю, что моё позитивное отношение к местам, в которых я родился, учился, работал, дружил, любил - делают меня сильным, уважаемым, нужным и полезным.

7.3. Не имеет значения, где будет проживать Мотиватор, которого я ищу.

Я нахожусь в поиске самого себя, редко обращая внимание на условия своего проживания. Самым важным для меня является гармония между моим внутренним миром и окружающим миром, к которому я стараюсь относиться позитивно. Я понимаю, что моё доброе отношение к местам, в которых я родился, учился, работал, дружил, любил, делает меня сильным, уважаемым, нужным и полезным.

8). В каком бы самом лучшем месте мира вы будете отдыхать семьями со своим Мотиватором?

8.1. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем рядом с моим настоящим местом проживания.

Я настоящий патриот, который любит и ценит свою Родину, может добродушно принять в своём доме много гостей со всех уголков мира, любит делать подарки и удивлять окружающих сюрпризами. Я долгожданный гость в каждом доме, потому что дарю людям радость и уверенность в себе.

8.2. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем за границей.

Я мобильный патриот. Мне предстоит много путешествий, открытий, новых полезных встреч. При этом я понимаю, что моё любящее Родину сердце – самое важное, что поднимает мой авторитет в глазах иностранцев, делает меня интересным и привлекательным.

8.3. Не имеет значения, где мы будем отдыхать с Мотиватором, которого я ищу.

Я нахожусь в поиске себя, даже когда настало время отдохнуть от забот и поручений. Моё спокойное отношение к необходимости обязательного отдыха – это только временная попытка сосредоточиться на самых главных вещах моей жизни. Отдых – это просто смена дыхания, поэтому больше внимания я буду уделять движению, действию, другим.

9). На какие темы вы будете вести приятные задушевные разговоры с Мотиватором, которого ищете?

9.1. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я охотно разговариваю со своими близкими.

У меня гармония внутреннего мира с миром окружающих людей. Я профи в темах, которые мы охотно обсуждаем с друзьями и близкими, я даю компетентные рекомендации, за это меня ценят окружающие.

9.2. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я ни с кем не разговариваю.

Моё сегодняшнее окружение не совсем соответствует моему внутреннему миру, у меня сильная потребность познакомиться и

подружиться с людьми, которые имеют общие со мной интересы, которые достигли в жизни успеха, смогут подтянуть меня до своих вершин, сделать нужным и полезным себе и другим.

9.3. С Мотиватором, которого я ищу, мы не будем вести приятные задушевные разговоры.

Мой внутренний мир находится под моим контролем, при этом я постоянно ищу человека, способного познать меня, раскрыть мой внутренний мир, сделать меня нужным и полезным себе и другим.

10). Напишите, о каких самых радостных моментах своей жизни (личностных, семейных, общественных, профессиональных) вы будете вспоминать с Мотиватором, которого ищете?

10.1.

10.2.

10.3.

10.4.

Радостные моменты моей прошлой, настоящей и будущей жизни:
— являются моим сегодняшним смыслом жизни. Это то, ради чего я живу. Это маяки моего существования на планете Земля. Моего великого предназначения. Есть возможность задуматься: а действительно ли этого хочет от меня Вселенная?

11). Сколько вы готовы ежемесячно платить Мотиватору, которого ищете?

11.1. Мотиватору, которого я ищу, я буду платить примерно столько же, сколько зарабатываю сейчас сам.

11.1. Я финансовый реалист. Я наслаждаюсь тем, что имею. Я точно знаю стоимость всего, что меня окружает.

11.2. Мотиватору, которого я ищу, я буду платить намного больше, чем зарабатываю сейчас.

11.2. У меня большие финансовые амбиции, но я очень нуждаюсь в детализации своих доходов и расходов, мечтаю, чтобы мои потребности «обалделы» от моих возможностей, чтобы мои мечты имели чёткий алгоритм своего достижения.

11.3. Мотиватор, которого я ищу, обойдётся скромной зарплатой.

11.3. У меня маленькие запросы, поэтому я скромен в своих доходах и расходах, зато нахожу радости в других вещах. Главные ценности на Земле — это не вещи. Я смогу оценить себя адекватно, когда каждая моя мечта получит чёткий алгоритм своего достижения.

11.4. Мотиватору, которого я ищу, я не буду платить, потому что у нас с ним не денежные расчеты.

11.4. Для меня деньги сейчас не главное. Есть более важные в жизни ценности и мне не нужно много и дорого есть, пить, одеваться, кормить близких, покупать машины и дома, отдыхать и оздоровливаться. Я волонтер, готов трудиться много и с удовольствием, за «спасибо» и доброе отношение.

12). Напишите, какие ещё дополнительные бонусы вы предложите Мотиватору, которого ищете?

12.1.

— вот то, чего мне недостаёт для полного счастья здесь и сейчас. Получу это — и буду на седьмом небе от счастья!

Итак, Мотиватор найден — это вы!

Важно наслаждаться жизнью в полную силу, находиться здесь и сейчас, ощущать себя в реальном времени и пространстве.

Если мы увязаем в прошлом, мы тормозим свою мысль. Оглядываясь на жизнь, мы всегда больше жалеем о том, чего не сделали, чем о том, что сделали. Если слишком сильно мечтаем о будущем, мы ускоряем ход наших мыслей. И только наслаждаясь СЕЙЧАС, — удивительным мигом между прошлым и будущим — мы не только сохраняем, но и усиливаем в разы свою жизненную энергию, так необходимую нам и нашим близким.

Найти полную гармонию можно только внутри себя. Гармония — это не новая работа, не новый дом, не новая машина и не новый брак... Гармония — это новые возможности, и они начинаются здесь с меня и прямо СЕЙЧАС.

Тремя вещами особенно важно дорожить СЕЙЧАС: временем, словом, возможностью. Поэтому наслаждаемся ЛУЧШИМ временем. Выбираем НУЖНЫЕ слова. Верим во ВСЕ возможности.