



РАБОТА с ЭССЕ «Жила-была...» / «Жил-был...»

Выпишите (из вашего эссе) в первый столбец таблицы ниже все мысли по поводу «**А решил/а он/а похудеть потому что ..**» (обозначено в эссе соответствующим символом «синий квадрат»)

А решил/а он/а похудеть потому что:	и это важно для меня потому, что:
1. 	
2.	
3.	
4.	
5.	

Скорее всего, в эссе нет более пяти пунктов в ответе на этот вопрос. Но если, вдруг, ответов больше – добавьте необходимое количество ячеек в таблице. Не ограничивайте себя!

Подчеркните, в ответах, выписанных в первый столбец, что является важным. Иногда это сформулировано явно, иногда подразумевается. Например:

«Потому что любит носить красивые вещи» - важно носить красивые вещи.

«Он оправдывает лишним весом свое неактивность в поисках пары» - важно найти пару.

«Если не сделает это сейчас, она совсем «обабится» и лет через 5 будет выглядеть лет на 20 старше своих лет» - важно хорошо выглядеть через 5 лет.

Во втором столбце продолжите фразу «и это важно для меня потому, что _____». А затем, продолжите ее дальше «а это (имеется в виду то, что вы только что дописали) важно для меня, потому что....» и т.д., пока не «доберетесь» до самой вершины мотивации (или самой глубины, кто как чувствует), до самой главной ценности, до истинной причины. Отметьте ее для себя (обведите, выделите жирным, подчеркните или еще как-то).

Например:

<i>А решил/а он/а похудеть потому что:</i>	<i>и это важно для меня потому, что:</i>
1. Любит <u>носить красивые вещи</u>	<i>потому, что, когда я ношу красивые вещи я очень уверенно себя чувствую</i> <i>а это важно для меня, потому, что, когда я уверенно себя чувствую, я веду себя смелее</i> <i>а это важно, потому, что, когда я веду себя смелее, я достигаю большего</i> <i>когда я достигаю большего, Я ГОРЖУСЬ СОБОЙ</i>
2. Он оправдывает лишним весом свое неактивность в <u>поисках пары</u>	<i>потому что, он хочет иметь семью</i> <i>потому что, имея постоянную пару (семью) он может завести детей</i> <i>потому что, он будет чувствовать, что живет не зря, когда заведет детей</i> <i>потому что, жить не зря, это значит жить осмыслено (ЖИЗНЬ ИМЕЕТ СМЫСЛ)</i>
3. Если не сделает это сейчас, она совсем «обабится» и лет <u>через 5 будет выглядеть лет на 20 старше своих лет</u>	<i>хорошо выглядеть важно, потому что, это дает конкурентное преимущество</i> <i>иметь конкурентное преимущество важно, потому что...</i>

Приводимые здесь и далее примеры взяты из разных практических консультации с разрешения клиентов и без упоминания имен

Выпишите все **выделенные ценности (причины)** и ранжируйте их по важности (номер один – самая важная):

Оцените, по шкале от 0 до 10 насколько сильное удовольствие вы получаете, когда ценность (причина), получившая **наивысший ранг**, удовлетворяется. Отметьте на шкале:



Обдумайте и запишите следующую фразу: «Для того, чтобы _____ (получить, удовлетворить ценность/причину) мне всего-то и нужно, что весить _____ к _____ (возьмите данные из формулирования вашей цели):»

Например, «Для того, чтобы снова **ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ**, мне всего-то и нужно весить 65 кг к 01.06.2020 г.»

На досуге обдумайте, стоит оно того или нет! Работу с материалами эссе продолжим в следующие дни в любом случае – и если ваш ответ «Да», и если ваш ответ «Нет».