








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

(сегодня и еще 2 дня алгоритм анализа эссе будет аналогичен алгоритму предыдущих дней – продолжайте анализ по известной схеме: алгоритм тот же, ваши мысли и содержание ответов другие, времени же на анализ у вас будет уходить уже все меньше)

Выпишите (из вашего эссе) в первый столбец таблицы ниже все ответы на вопрос **«почему нельзя "оставить как есть"»** (обозначено в эссе соответствующим символом «синий перечеркнутый круг»)

почему нельзя "оставить как есть":	и это важно для меня потому, что:
1. 	   
2.	
3.	
4.	
5.	



Если пунктов в первом столбце больше, чем пять – 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:

*«Муж Девочки-Королевы тоже «оплывает», и если не похудеет она, он совсем в коlobка превратится» - важно чтобы муж захотел следить за своим весом (был в форме).*

Если некоторые пункты первого столбца так или иначе повторяют мысли и выводы работы предыдущих дней – снова не пропускайте их, сделайте с ними работу полностью – большая вероятность, что при этом может проявиться что-то, что было упущено ранее.

Аналогично работе предыдущего дня, 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:



почему нельзя "оставить как есть":	и это важно потому, что:
<p>1. Муж Девочки-Королевы тоже «оплывает», и если не похудеет она, он совсем в <u>колобка превратится</u></p>	<p>важно, чтобы муж хотел следить за собой, потому что он недоволен своим лишним весом, а достается мне</p> <p>важно, чтобы муж был доволен своим весом, потому что тогда у него лучше настроение</p> <p>важно хорошее настроение мужа, потому что тогда он спокойнее (меньше скандалов), галантнее – чаще инициирует «выходы в свет», дарит цветы и т.д., больше секса</p> <p>в итоге ценно <b>СВОЕ СПОКОЙСТВИЕ*</b> и <b>СЕКС</b></p>
<p>2. Потому что ему стыдно – лишний вес признак распущенности, а он хочет производить <u>впечатление собранного волевого мужчины</u></p>	<p>важно производить впечатление собранного и волевого мужчины, потому что это мужское</p> <p>«мужское» важно потому что это подтверждает половую принадлежность</p> <p>это важно, потому что <b>Я МУЖИК</b></p>

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

\* Заметьте, что даже если в ваших ответах фигурируют другие люди и их результаты (чувства, поведение, мысли и пр.), **ВАЖНО**, чтобы итоговая (глубинная) ценность касалась лично вас (и только вас). Здесь может помочь вопрос «и что мне от этого?» (что он похудеет, она станет добрее, будет довольна и т.д.)

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 фразу по известному вам шаблону:

«Для того, чтобы \_\_\_\_\_ (получить, удовлетворить ценность/причину) мне всего-то и нужно, что весить \_\_\_\_\_ к \_\_\_\_\_»

Например, «Для того, чтобы **УВЕРЕННО ВЫСТУПАТЬ**, мне всего-то и нужно весить 58 кг к 25.02.2020»

И снова задумайтесь, стоит оно того или нет! Работу с материалами эссе продолжаем – еще 2 дня по этому алгоритму, потом усложним.