

# Рабочая тетрадь

## Тренинг «Трансформация»

Неделя 1  
(открытые дни)

Имя: \_\_\_\_\_

Дата начала: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

# Первая неделя

## Правила

1. В тренинге разрешено обращение на «Ты».
2. Во время прохождения тренинга запрещено использовать любые средства связи и открывать любые окна на компьютере, кроме окна, где проходит тренинг.
3. Любая аудио, видео и фото съемка материалов тренинга запрещена.
4. Выполнение всех упражнений тренинга и всех тренинговых заданий является обязательным для результатов. Участник, не выполнивший задания, на следующий день **ДОПУСКАЕТСЯ**.
5. Начало тренинга в 20:00, если другое время не оговорено организаторами или тренером. Присутствие на всем тренинге является обязательным для результатов. Опоздавший на тренинг к занятиям **ДОПУСКАЕТСЯ**.
6. Запрещено отходить от компьютера в течение всего времени прохождения тренинга, за исключением перерывов.
7. Когда тренер задает вопрос, ответ является обязательным.
8. В тренинге один тренер.
9. Общение в чате не по теме тренинга запрещается.
10. Любая информация, которую ты узнал о другом участнике тренинга, а так же о смысле и структуре упражнений, является **строго** конфиденциальной. Тренинг не может гарантировать конфиденциальность.
11. Запрещается принимать все виды алкоголя, галлюциногенов, интоксикантов, опьяняющих веществ, стимуляторов, антидепрессантов и наркотиков всех видов. Прием медикаментов разрешен, если они специально предписаны лечащим врачом.
12. Я утверждаю, что не имею никаких психических или иных отклонений, а также обладаю базовым набором социальных навыков для прохождения данного тренинга

## Заметки




## Заметки






## Что ты чувствуешь постоянно?




## Ловушки ума

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



5.

6.

7.



## **Почему у хороших людей все плохо**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Какими чувствами наполнена твоя жизнь**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Что забирает у тебя силы

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Какими словами наполнена твоя жизнь?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Кто причиняет тебе боль?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Как быть со словом «ХОЧУ»?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Таблица

✓Ловушки Дата	Доказывать «правду»	Держать лицо	Нарушать правила	Контролировать	Избегать контроля	Бояться перемен	Не понимать



## Как твой разум подводит тебя снова и снова?

Брать то, что говорит тренер и дотошно находить то, на что это похоже в твоей жизни.




## Что забирает у тебя все силы?


## Как работает зона комфорта?




[illegible]

**Сферы жизни, в которых ты готов  
на невероятный результат**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





[illegible]

## Мои выводы по итогам первой недели

### День 1

Тренинговое задание: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Выводы: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## День 2

Тренинговое задание: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Выводы: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## День 3

Тренинговое задание: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Выводы: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## День 4

Тренинговое задание: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Выводы: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## День 5

Тренинговое задание: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Выводы: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



