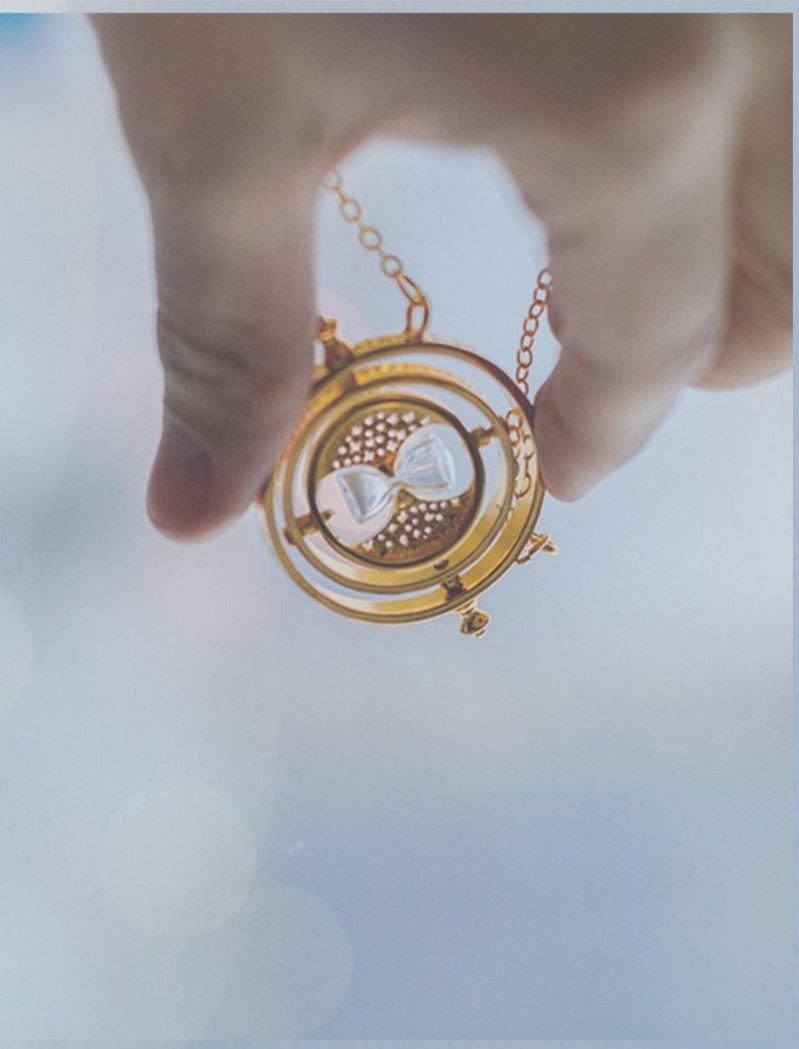


Навык в неделю



*Рабочая тетрадь для
самопознания и развития*

2017 год
Автор: Ирина Захарьина
Я выбираю себя: vk.com/lubydiga_u_serbu

Автор: Ирина Захарьина

Навык в неделю

Рабочая тетрадь по
самопознанию и развитию

В Японии в детском саду существует система обучения, предполагающая, что за неделю дети тренируют один навык, «one week - one skill».

Я предлагаю перенять эту систему и в новом 2018 году каждую неделю изучать и применять какую-нибудь практику, тренировать какой-то навык.

Мы рассмотрим темы: наблюдение за собой, осознанность, управление эмоциями, отношения с собой и другими, взаимодействие с реальностью. Будут темы про планирование, расстановку приоритетов, работу со списками дел, доведение дел до конца. Опробуем некоторые методы принятия решений.

Эта рабочая тетрадь поможет вам в освоении новых навыков. Чтобы что-то стало частью вас, необходимо это опробовать, проанализировать результат, сделать выводы, отбросить то, что не подходит, а то, что подходит, встроить в вашу жизнь.

Задания выходят в группе **«Я выбираю себя»** (vk.com/yubirayu_sebya) каждую неделю.

Удачи!

Процесс непрерывного совершенствования

改善

Kai = Change Zen = Good

2017 год

Автор: Ирина Захарына

Я выбираю себя: vk.com/yubirayu_sebya

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы:

Навык недели:

Для чего он мне нужен?

Как я буду его развивать (какие конкретные шаги предприму)?

Выводы: