



Досить нескладно самостійно зробити висновки з вправи, зокрема щодо вірогідності досягнення кожної з цілей.

№ з/п	Висновки до “відповідності цілей і дій”
1	
2	
3	

Завдання 3 “Рольові функції”

1. Постарайтеся якомога точніше визначити перелік своїх рольових функцій.
2. Запишіть їх на аркуші паперу. Проранжуйте елементи отриманого списку.
3. Спробуйте дати кількісну оцінку кожної з ролей по комплексному показнику: час, що приділяється формально, +/- увага, що приділяється = час, що приділяється фактично.

Завдання 4 “Успіх по Еймену”

1. Дайте відповіді на питання в тій послідовності, у якій вони приводяться. Можливо, у Вас піде на це досить багато часу, але це дасть Вам украй важливий матеріал для визначення того, що для Вас означає поняття успіху.
2. Коли закінчите відповідати, уважно прочитайте Ваші відповіді - принаймні двічі - постарайтеся осмислити їх. Поставтеся до них серйозно.

Шаблони та форма звітності для завдання 4

1. Оцініть наведені нижче десять понять із погляду їхньої важливості для Вас (1 – най- більш важливе, 10 - найменш важливе). Запишіть потім ці поняття в послідовності від 1 до 10, тобто в порядку убутання їх значимості.

№ з/п	поняття	оцінка
1	Здоровий глузд	
2	Гроші	
3	Особисті відносини	
4	Популярність	
5	Особисті досягнення	
6	Спадщина	
7	Чесність	
8	Віра в себе	
9	Віра у Вищі Сили	
10	Думка оточення про Вас	

2. Виходячи з того, як Ви відповіли на пункт 1, запишіть, що Ви робите, щоб розвинути перші п'ять понять. Успіх - це процес. Що Ви робите, щоб його прискорити?

1	
2	
3	
4	
5	

3. Уявіть собі, що Ви читаєте власну біографію. Виділіть головні події у своєму житті. Відзначте те, що зіграло для Вас вирішальну роль. Що з того, що сталося має для Вас неперевершену цінність?

	Головна подія в житті
1	
2	
3	
...	

4. Чи приділяєте Ви досить часу людям і речам, які значать для Вас дуже багато? Чи не доводиться Вам приділяти більшу частину часу й енергії тому, що, навпаки, не має для Вас першорядного значення?

	Що не має першорядного значення
1	
2	
3	
...	

5. У якій віковій групі Ви перебуваєте (отроцтво, юність, повноліття, середній вік)? Наскільки змінювалися Ваші цілі й ціннісні установки при переході з однієї вікової групи в іншу? Наскільки вони, на Вашу думку, можуть змінитися протягом найближчих десяти років?

	Цілі й ціннісні установки (тоді)	Цілі й ціннісні установки (зараз та через 5-10 років)
1		
2		
3		
...		
n		

6. Згадайте історію Вашого емоційного розвитку в дитинстві. Наскільки, на Вашу думку, ці зміни сприяли або заважали просуванню до успіху? Як конкретно це відбилося на перемогах і поразках? Наведіть приклади.

№ з/п	Приклад події	Відбиток на перемогах / поразках
1		
2		
3		
...		
n		

7. Назвіть п'ять осіб, які викликають у Вас замилювання й бажання наслідувати. Опишіть, що саме Вас в них приваблює, які якості хотілося б Вам перейняти.

№ з/п	Особистість	Що приваблює?
1		
2		
3		
...		
n		

8. Назвіть п'ять осіб, які, навпаки, не викликають у Вас ніяких позитивних емоцій. Поясніть, що саме в них Вас відштовхує. Будьте конкретні.

№ з/п	Особистість	Що відштовхує?
1		
2		
3		
...		
n		

9. Наведіть п'ять прикладів того, як Ви випробували відчуття поразки. Як Вам здається, що Вас очікує в майбутньому - повторення успіху або нові поразки?

№ з/п	Приклад відчуття поразки	Очікування в майбутньому
1		
2		
3		
...		
n		

10. Наведіть п'ять прикладів того, як Ви відчули перемоги. Докладніше опишіть ці ситуації.

№ з/п	Приклад відчуття перемоги	Приклад відчуття перемоги
1		
2		
3		
...		
n		

11. У Вашому житті є три головні сфери: а) сфера відносин (із дружиною, чоловіком чи коханою людиною, з дітьми, батьками, друзями); б) робота/фінанси (Ваша професія, школа, робота в будинку, фінансовий стан і тощо); в) приватна сфера (фізичне й душевне здоров'я, духовні інтереси, інтелектуальна сфера та ін.). Наскільки важлива кожна із цих сфер для Вас? Оцініть важливість кожної з них за десятибальною шкалою (10 балів для тієї сфери, що поглинає всі Ваші сили й енергію, 1 бал для сфери, що Вас практично не цікавить). Сфера відносин _____ Робота/фінанси _____
Приватна сфера _____ Скільки часу приділяєте Ви кожній із цих сфер?
Чи відповідає це важливості кожної з них для Вас?

12. Виходячи з раніше даних Вами відповідей постарайтеся вказати для кожної із цих сфер Ваші цілі, які Ви хотіли б здійснити протягом року, п'яти, десяти років. Цілі повинні мати позитивний характер і бути конкретно сформульовані. Постарайтеся докладніше розповісти про те, що собою являє кожна із цих цілей.

Сфера відносин - (укажіть, що Ви хотіли б одержати від тих або інших людей і що готові їм дати).

Один рік

1. _____
2. _____
3. _____

П'ять років

1. _____
2. _____
3. _____

Десять років

1. _____
2. _____

3. _____

Робота/фінанси - вкажіть, чого саме Ви хотіли б добитися, скільки годин у день готові працювати, яку платню одержувати, які перспективи для себе намітили.

Один рік

1 _____

2 _____

3 _____

П'ять років

1 _____

2 _____

3 _____

Десять років

1 _____

2 _____

3 _____

Приватна сфера

Один рік

1 _____

2 _____

3 _____

П'ять років

1 _____

2 _____

3 _____

Десять років

1 _____

2 _____

3 _____

Щоб закріпити й перетворити в програми життєдіяльності отриману в результаті вищенаведеного інформацію, Д.Еймен пропонує Вам вправу, яку він назвав "Односторінкове диво". За твердженням автора, воно покликано допомогти направити в потрібне русло Ваші думки, слова й дії. Д. Еймен "...назвав цю вправу дивом, тому що встиг переконатися, як швидко й успішно воно дозволяє багатьом зосередитися й змінитися на краще". "Візьміть аркуш паперу. Чітко сформулюйте й запишіть Ваші основні цілі. Виходьте із трьох основних напрямів: "Сфера відносин", "Робота/фінанси", "Приватна сфера". Під рубрикою "Сфера відносин" напишіть: "Дружина/кохана людина", "Діти", "Члени родини", "Друзі". Під рубрикою "Робота/фінанси" напишіть: "Поточні справи й фінансовий стан", а також "Плани на майбутнє". Під рубрикою "Приватна сфера" опишіть Ваше фізичне й душевне самопочуття, духовні інтереси, інтелектуальні запити тощо, як правило, ця сфера Вашого існування закрита для всіх, крім Вас, і лише Ви розумієте, що в ній відбувається. Під кожною з рубрик коротко і ясно опишіть найсуттєвіше, найтипівіше для цієї сфери Вашого життя. Пишіть про те, чого б Вам хотілося досягти, не пишіть про небажані моменти. Будьте позитивні у своїх висловлюваннях, пишіть від першої особи. Пишіть із надією й упевненістю, що Ваші плани здійсняться. Зробіть перший варіант, потім протягом кількох днів вносьте виправлення (Ви відразу зрозумієте, що це Вам неодмінно захочеться зробити). Потім покладіть листок туди, де він буде постійно потрапляти Вам на очі (на холодильник, біля ліжка, біля дзеркала, у ванній кімнаті). Тим самим щодня Ви зможете бачити те, що є для Вас найважливішим. Це дозволить Вам співвідносити Ваші вчинки з Вашими позитивними цілями. Це зробить Ваше існування більше осмисленим, Ви зможете витратити більше енергії на те, що для Вас особливо важливо.

ОДНОСТОРИНКОВЕ ДИВО

Чого я хочу? _____

Що я роблю для здійснення своїх планів? _____

Ваше ім'я _____

СФЕРА ВІДНОСИН

Чоловік/дружина, кохана людина: _____

Діти: _____

Родина: _____

Друзі: _____

РОБОТА/ФІНАНСИ

ПРИВАТНА СФЕРА

Фізичний стан: _____

Емоційний стан: _____

Духовне життя: _____

Інтереси: _____

Що Ви скажете на схилі віку? Якби Ви могли почати життя спочатку, то трудилися б над здійсненням колишніх цілей? Або все-таки спробували б домогтися того, чого домоглися інші? Вирішувати Вам. Нехай інші дають Вам поради, як поводитися зі своїм життям, нам здається, Ви набагато краще впораєтеся із цим завданням. Порівняйте отримані цілі з тими, які виписані на Вашому “Дереві цілей” після виконання завдання 2.1. Якщо потрібно, відкоригуйте своє “Дерево”.