

# Тройные линзы

Сессия 1

Курс «Выход из сценария»



# Убеждения-связки в сферах жизни:

- «.....».
- «.....».
- «.....».
- «.....».

□ ...

□ ...

□ ....

□ ...

□ ...

□ ..

□ ...

□ ....

# Убеждения-связки в сфере «...»:

- «...».
- «...».
- «...».
- «...».



# Убеждения-связки

## В «.....»:

- «.....».
- «.....».
- «.....».
- «.....».





# Задание недели 1:

1. Исследуйте (просканируйте) своё тело:

- ✓ что нравится;
- ✓ что не нравится;
- ✓ о чём каждая ваша часть тела – травма или ресурс системы.

2. Отследите, как вы проводите 1 час/1 день/1 неделю/1 месяц/1 год. Заметьте, что в ваших привычках:

- ✓ конструктивного;
- ✓ неконструктивного.

3. Определите, к какому образу жизни эти привычки вас привели.

4. Посмотрите видео: «4+1 женских жизненных сценариев. Темпераменты» ([https://youtu.be/\\_YL3GWUZh64](https://youtu.be/_YL3GWUZh64) ) и определите:

- ✓ свой ведущий темперамент;
- ✓ свой ключевой типаж – 1 из 5;
- ✓ свой личный Стоп-лист, расписав его;
- ✓ свои девизы, расписав их.