



КУРАТОР

МИЛА ЕГОРОВА

Курс «ПОРЯДОК В
ГОЛОВЕ» 2.0

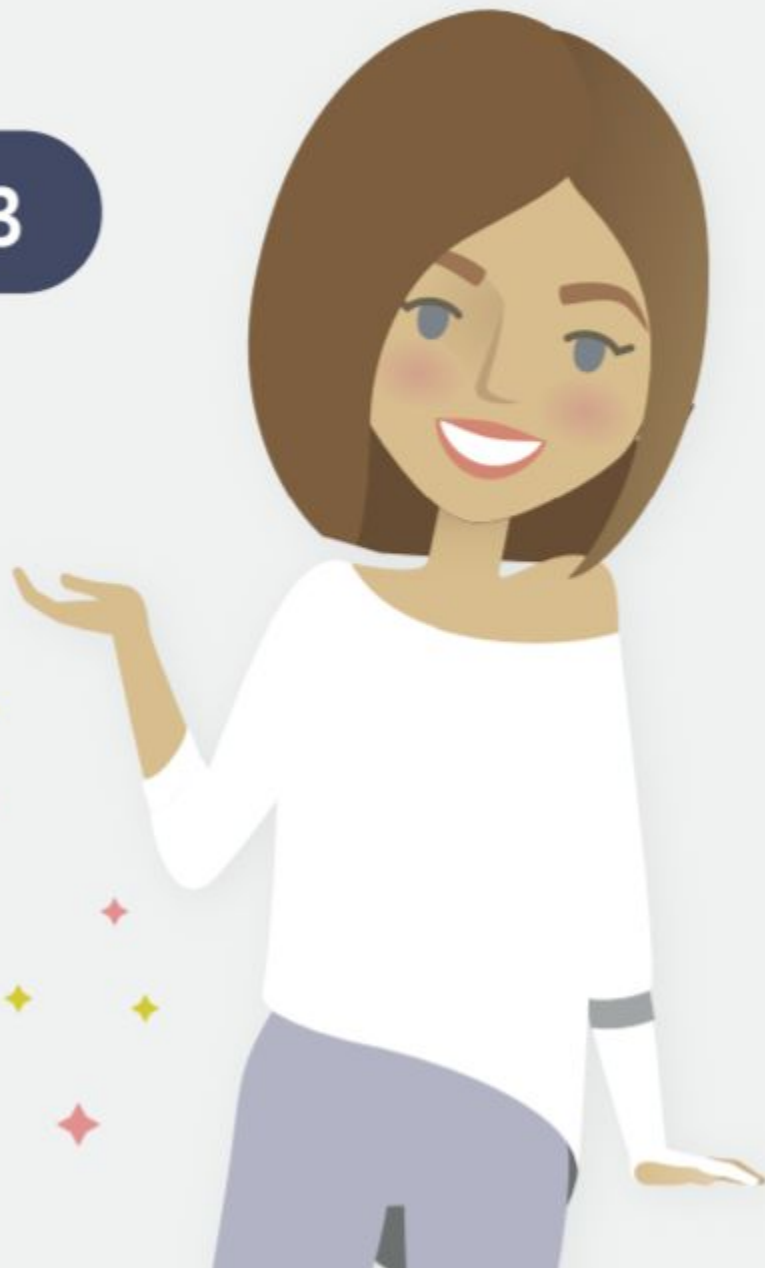
2 недели, 4 урока



УРОК № 3

СТРУКТУРА
ЛИЧНОСТИ

ВНУТРЕННИЙ
ПОДРОСТОК



СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ



ВИДЫ ВНУТРЕННЕГО ПОДРОСТКА:



ПОДАВЛЕННЫЙ



ИЗБАЛОВАННЫЙ



ЗДОРОВЫЙ



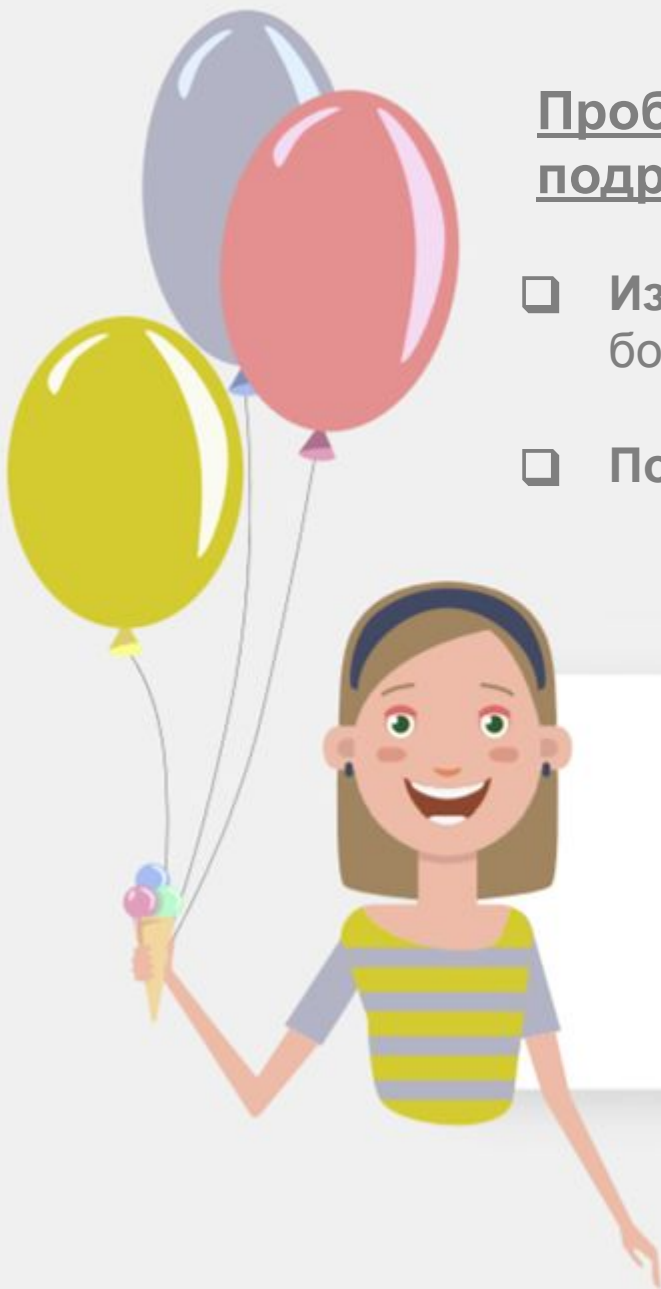


Проблемы, которые могут быть у подростка:

- Избалованный** - чрезмерное стремление к борьбе, самоутверждению, доказательству
- Подавленный** - отказ от побед, соревнования

ЗДОРОВЫЙ ВНУТРЕННИЙ ПОДРОСТОК ДАЕТ НАМ:

ощущение азарта, желание ставить амбициозные цели,
волю к победе



ПРИЗНАКИ ИЗБАЛОВАННОГО ВП:



- Желание самоутвердиться за чужой счет и обесценивать чужие победы
- Лень в постановке целей и не желание напрягаться, жизнь в зоне комфорта

Признаки, что ВП чрезмерно стремится к победе / борьбе:

1. Качество побед:

- **Здоровые победы** – это достижения, выход за пределы известного, достижение целей в значимых проектах своей жизни.
- **Нездоровые (дешевые) победы** – это постоянная борьба с другими людьми, самоутверждение, склоки, споры, скандалы, доказывания, раздражение, научить другого человека жить и т.п.

2. Количество побед

3. Цена побед - ощущение чрезмерной цены, теряем много ресурсов (времени, сил, денег) не на то.



ПРИЗНАКИ ПОДАВЛЕННОГО ВП:



- У вас стоит блок на достижения
- У вас мало амбиций
- Мало желания возродить эти амбиции
- Страх ставить цели
- Вы плывете по течению

Признаки, что ВП отказывается от побед:

1. **Нарушение ваших границ** – уступка своих интересов, избегание споров, не отстаивание своих прав...
2. **Страх ошибок** – боязнь делать новые вещи, показаться неуклюжим, неопытным...
3. **Зависимость от мнения окружающих** - что подумают, что скажут, как оценят...





!!! Менеджмент побед:

- 1) Ставить высоту планок в целях так, чтобы был небольшой риск их сбить.
- 2) Регулярность действий, например: 3 маленькие победы в день + 3 средние победы в неделю.

!!! Закон сохранения побед:

Если победы здоровые и регулярные, меньше тянет к нездоровым.

=> запланируйте здоровые победы-челленджи!



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



1. Определите состояние вашего внутреннего подростка. По каким признакам вы это сделали?
2. Сходите на этой неделе в какой-то торговый центр, найдите тот аттракцион, который драйвит именно вас.
3. По возможности поиграйте дома с друзьями или домочадцами в игры на результат, на победу.
4. Выберите себе свое “тотемное животное”. Запомните это состояние.
5. Придумайте себе челлендж на 1 неделю (что-то, что сейчас для вас сложновато, но это драйвит)