

МОЯ КАРТИНА МИРА

!

Выделите время на работу с этим документом. Выключите телевизор, радио, поставьте на беззвучный режим телефон, уединитесь. Вам нужно будет сфокусироваться. Эта работа – самая благодарная и приоритетная. Это работа с Собой и для Себя. Сейчас больше ничего не имеет значения. Только Вы и Ваша жизнь.

Какого рода пищу Вы употребляете ежедневно:

(что для вас – питание, чем себя наполняете, полезно/вредно)

- салаты и фрукты
- пью соки и много воды
- молочные продукты
- фаст-фуд
- жареное/вареное мясо
- мучные продукты
- другое

- ---
- ---
- ---

Откуда Вы получаете для себя информацию

(позитивна/негативна ли она, что хотите испытывать, что заменяете):

- телевизор
- радио
- газеты, журналы
- социальные сети
- не смотрю ТВ, радио и соцсети
- внутренний диалог
- от друзей и родственников
- другое
- _____

Какую музыку Вы слушаете (какие эмоции в большей степени хотите испытывать, выбирая музыку):

- российская «попса»
- советская эстрада
- классическая музыка
- эзотерическая музыка
- вообще не слушаю музыку
- другое (просьба, написать исполнителей)

- ---
- ---
- ---

Какие фильмы Вы смотрите (какие эмоции в большей степени хотите испытывать, выбирая фильмы):

- боевики, триллеры, ужастики
- комедии, романтика
- драмы, катастрофы
- серия «умное кино»
- светлые фильмы про любовь
- другое
- Просьба написать 5 самых любимых фильмов:
- _____
- _____
- _____

В каком месте Вы живете:

(почему выбрали это место, чем вас наполняет/лишает)

- мегаполис
- маленький городок
- деревня/поселок
- крупный город-центр
- в лесу
- другое _____
- _____

Присутствует ли в Вашей жизни интоксикация?

(для чего вам это надо, что чувствуете, что заменяете этим)

- ПИВО, ВИНО ПО ВЫХОДНЫМ
- ПЬЮ ПИВО КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- ВЫПИВАЮ КРЕПКОЕ СПИРТНОЕ
- БОКАЛ ВИНА ЕЖЕДНЕВНО
- ВЫПИВАЮ СПИРТНОЕ ПО ПРАЗДНИКАМ
- ЛЕГКИЕ КОКТЕЙЛИ
- НЕ ВЫПИВАЮ ВОООБЩЕ

другое

- _____
- _____

Физическая нагрузка:

(как и чем «заряжаете» себя, поднимаете настроение, энергетику)

- не делаю вообще физических нагрузок
- утренняя разминка
- занимаюсь йогой
- бегаю
- хожу много пешком
- хожу на фитнес
- катаюсь на велосипеде
- хожу на танцы
- другое

- ---
- ---

Какие люди составляют Ваше окружение:

(что получаете от них, что даёте – кто больше получает/даёт)

- друзья звонят мне поплакаться
- многие ругаются бранью
- мои друзья подбадривают меня
- много знакомых болеет
- многие сидят без денег
- жалуются на свою жизнь
- много путешественников
- мои друзья – бизнесмены
- друзья меня осуждают
- другое

- ---
- ---

Состояние Вашей квартиры (дома):

(насколько он соответствует вашему ощущению «мой дом»)

- Дом полон ненужных вещей
- Мало мебели, но уютно
- Светлая квартира
- Высокие окна, солнечно
- Ремонт давно не делали
- Свежий евроремонт
- Дома всегда тепло
- Дома всегда холодновато
- Пахнет «бабушками»
- Просто, но радостно
- другое

- ---
- ---

Какого рода информацию вы читаете/слушаете:

(с какой целью – что хотите испытывать, какие чувства и эмоции)

- мировые и местные новости
- мотивация, лидерство
- мировая и русская классика
- детективы «в дорогу»
- психология, эзотерика
- медицина и здоровье
- саморазвитие
- новости о жизни «звезд»
- другое

- ---
- ---
- ---

Как Вы проводите выходные дни:

(чем наполняете своё свободное время, что чувствуете, после проведённых выходных, когда наступает рабочая неделя)

- работаю за компьютером
- смотрю телевизор
- тусуюсь в торговых центрах
- просто отсыпаюсь
- выезжаю за город на шашлыки
- покупаю билет на
самолет/поезд - и с ночевкой куда глаза глядят .
- посещаю события/мероприятия
- другое
- _____
- _____

Любите ли вы свою работу/дело:

- обожаю, скорее бы начать! могу делать и бесплатно
- мне нравится моя работа, но только за деньги
- делаю для получения зарплаты
- я не на своем месте
- сижу здесь из-за кредитов
- не знаю, что еще могу
- нет, но привык(ла) к этому месту
- другое
- _____
- _____

Что, по Вашему мнению, является причиной неприятных, кризисных ситуаций, в которых Вы находились когда-то или находитесь сейчас?

- обвал национальной валюты
- банкротство бизнеса
- повышение налогообложения
- недостаток денег
- увольнение с работы
- я и мои желания
- недостаток образования
- высокая конкуренция
- не позитивное мышление
- другое

- ---
- ---

Вспомните события (проекты, дела) из

ЖИЗНИ, когда Вы смогли применить свои сильные качества и таланты, преуспели в этом, получив за свой труд хорошие деньги (похвалу, признание...), когда ваша самооценка повысилась

Событие №1:

- _____
- _____
- _____

Событие №2:

- _____
- _____
- _____

Событие №3:

- _____
- _____
- _____

Вспомните события (ситуации) из жизни, когда
Вы испытали сильнейшие негативные эмоции (страх, обиду,
злость...), когда ваша самооценка понизилась и/или вы решили для
себя что-то (что?)

Событие №1:

- _____
- _____
- _____

Событие №2:

- _____
- _____
- _____

Событие №3:

- _____
- _____
- _____

Какие, по Вашему мнению, существуют способы изменения качества Вашей жизни в лучшую сторону (где Вы довольны всем, счастливы, любимы и любите, имеете много денег, здоровья и занимаетесь любимым делом):

- . получение образования
- . смена партнера
- . открытие бизнеса
- . расширение сознания
- . наполнение Энергией
- . жизнь по радости
- . участие в тренингах
- . закрытие кредитов
- . получение 1 000 000 \$
- . новая работа
- . другое

Чего Вы боитесь больше всего? (страхи, фобии)

- . умереть
 - . одиночества
 - . быть плохим(плохой)
 - . прослыть неудачником
 - . потери или болезни близких
 - . остаться без денег
 - . остаться без крыши над головой
 - . быть нелюбимым(мой)
 - . неудачи, что не получится
 - . отпустить навсегда
 - . никчемности по жизни
 - . быть ненадежным
 - . тревоги за будущее
 - . Другое
-
-

Вспомните пословицы или высказывания,
которые Вы слышали в детстве, которыми Вы часто пользуетесь во
взрослой жизни:

- . Нужно много работать, чтобы заработать деньги
- . Богатым нужно родиться
- . Не жили богато, не фиг начинать
- . Стерпится – слюбится
- . Терпение и труд все перетрут
- . Под лежащий камень вода не течет
- . Лучше синица в руках, чем журавль в небе
- . Главное, чтобы тебя любили
- . На всех денег не хватит, конкуренция большая
- . Сложно конкурировать с молодыми
- . Разбогатеем – заживем тогда!
- . У богатых свои причуды
- . Выживает сильнейший
- . Кто же, если не я?
- . Ни на кого нельзя положиться
- . другое (запишите)

Опишите основные эмоции и ассоциации,

когда Вы представляете себе или вспоминаете

Родителей (детство):

- _____
- _____
- _____

Первую влюблённость (сексуальный опыт):

- _____
- _____
- _____

Первые «свои» деньги (полученные на карманные расходы...) :

- _____
- _____
- _____