

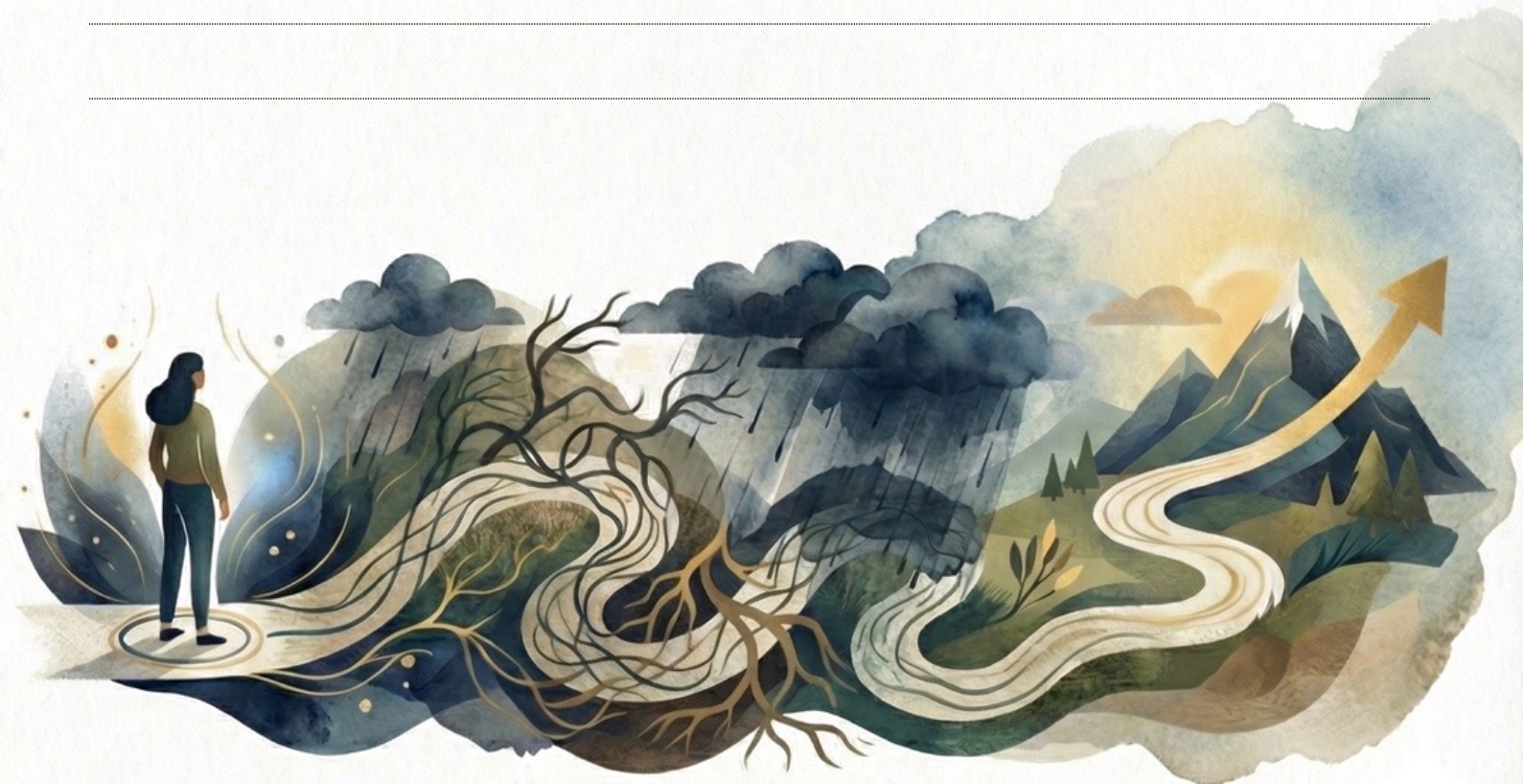
ПОЧЕМУ Я НАЧИНАЮ И БРОСАЮ

ПРАКТИКУМ-ДИАГНОСТИКА:
ГДЕ ТЕРЯЕТСЯ РЕСУРС И КАК ДВИГАТЬСЯ
К РЕЗУЛЬТАТУ БЕЗ ОТКАТОВ

Имя:

Дата:

Твой запрос на практикум:



КАК ВЫГЛЯДИТ ТВОЁ «БРОСАЮ»

Отметь всё, что бывает у тебя:

- начинаю и быстро сдуваюсь
- ставлю на паузу, а потом не возвращаюсь
- откладываю на потом и забываю
- делаю рывками: то «всё», то «ничего»
- бросаю заботу о себе первой, потому что «не до того»
- не умею бросать, держусь до изнеможения

Чаще всего в моей жизни это выглядит так:

ДИАГНОСТИКА УДЕРЖАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Оценивай по шкале от 0 до 10, без долгих раздумий

1) **Топливо.** Сколько у меня сил на обычный день?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Моя цифра: _____

2) **Порог перегруза.** Как быстро я замечаю, что начинаю перегружаться?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Моя цифра: _____

3) **Реакция на сбой.** Насколько я умею поддержать себя во время отката без самокритики?

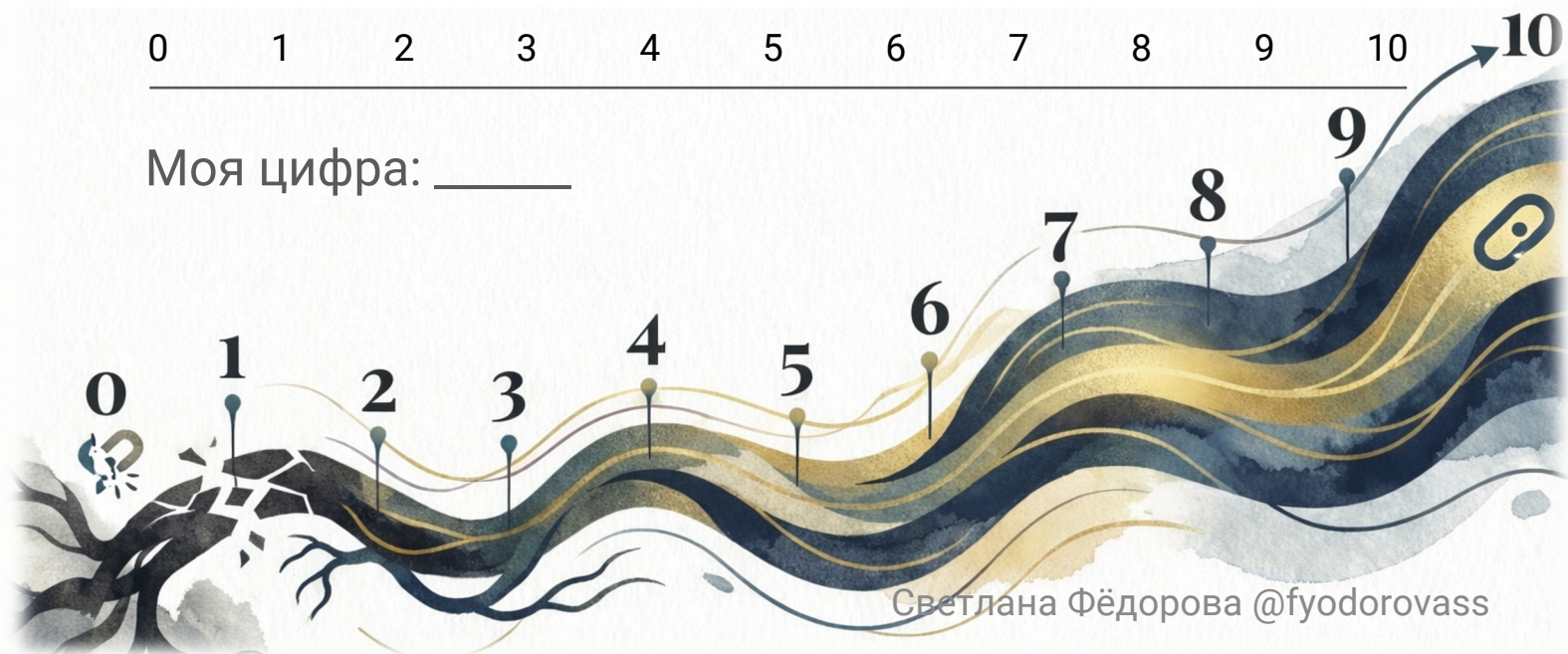
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Моя цифра: _____

4) **Возврат к планам | целям.** Насколько я умею вернуться в процесс после отката?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Моя цифра: _____



МИНИ-ИТОГ

Посмотри на свои 4 цифры

Самая высокая цифра _____

Самая низкая цифра _____

Запиши:

Моя опора, это _____

Мой откат чаще всего начинается с _____

Если хочешь, добавь одну фразу:

В этот момент я обычно

ТЕСТ: 4 ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ Я БРОСАЮ

Отмечай всё, что про тебя. Можно несколько пунктов в каждой зоне.

1. Я БРОСАЮ, ПОТОМУ ЧТО... УСТАЮ ФИЗИЧЕСКИ

- сил хватает на пару дней, потом я сдуваюсь
- сон не восстанавливает, я как будто не добираю
- я долго терплю, а потом накрывает
- у меня копится раздражение и усталость
- я сбиваю режим сна и не могу вырулить обратно
- забота о себе всегда откладывается «на потом»

Запиши: «Где у меня чаще всего проваливается тело?»



2. Я БРОСАЮ, ПОТОМУ ЧТО... ЭМОЦИИ СЪЕДАЮТ РЕСУРС

- тревога фоном
- вина за отдых или за свои желания
- напряжение не отпускает, даже когда вроде всё нормально
- я держусь, а потом срываюсь
- откладываю, потому что тревожно начинать (страшно не справиться, не идеально, поздно)
- откладываю «на потом», потому что голова перегружена и нет ясности

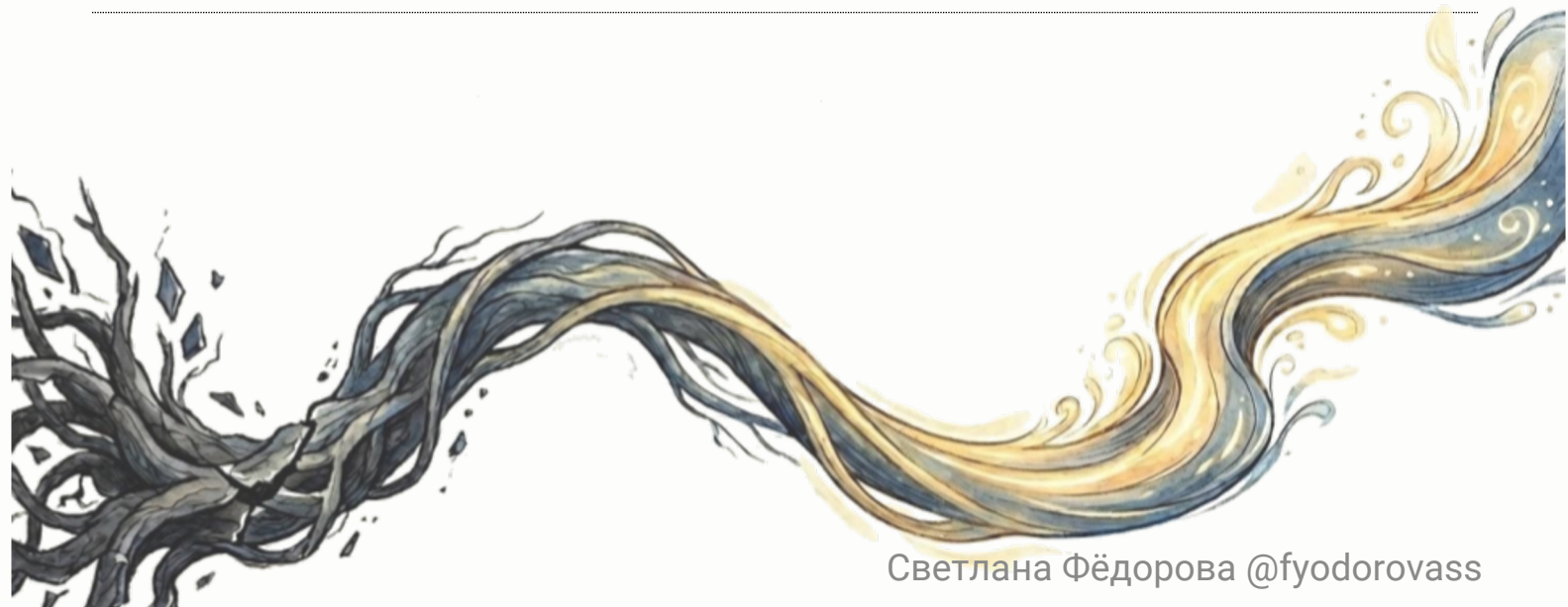
Запиши: «Какая эмоция чаще всего съедает мои силы?»



3. Я БРОСАЮ, ПОТОМУ ЧТО... НЕ ВЫДЕРЖИВАЮ ТЕМП И ЧУЖИЕ «НАДО»

- чужие дела всегда срочнее моих
- мне сложно отказать
- я постоянно «разруливаю» чужие ситуации и тону в ЭТОМ
- я пытаюсь соответствовать ожиданиям, и на это уходит больше сил, чем кажется
- я хочу слишком много сразу, и меня перегружает уже на старте
- я требую от себя темпа, который сейчас не выдерживаю, и поэтому всё обрывается

Запиши: «Кто или что чаще всего уводит меня от себя?»



4. Я БРОСАЮ, ПОТОМУ ЧТО... МЕНЯ ДОБИВАЕТ ВНУТРЕННИЙ СУДЬЯ

- один пропуск, и я думаю «всё испортила»
- сравниваю себя с другими и теряю желание дальше делать
- кажется, что право хотеть нужно заслужить
- быстро обесцениваю то, что сделала
- если не смогу сделать идеально, то лучше не начинать
- после паузы кажется, что возвращаться уже поздно, и «нет смысла»

Запиши: «Что я обычно говорю себе после отката?»



ВЫВОД ПО ИТОГАМ ТЕСТА

Выбери одну главную причину отката:

- тело | усталость
- эмоции | внутреннее напряжение
- темп и чужие «надо»
- внутренний судья | самокритика

Запиши: что чаще всего запускает откат?

Если хочешь, добавь пример из жизни:

ПРАКТИКА «ТВОЙ СЦЕНАРИЙ БРОСАНИЯ»

«Я чаще всего бросаю, когда...»

«В моей жизни это выглядит так...»

«Когда я бросаю, энергия уходит в...»

«Цена этого для меня...»

«Что я хочу научиться удерживать...»

ДИАГНОСТИКА НА ЧЁМ Я ДЕРЖУСЬ, КОГДА НУЖНО «СОБРАТЬСЯ»

Отметь, что чаще всего является твоей «опорой»

- контроль и постоянное напряжение
- ответственность за всех
- самокритика, которая «подгоняет»
- одобрение и внешняя оценка
- терпение и «я справлюсь»
- реальные опоры: сон, темп, границы, поддержка

Самое частое у меня:

Цена этого для меня:



ИТОГ: МОЯ ТОЧКА А

Моя главная утечка ресурса:

Мой типичный откат:

Моя самая слабая опора:

Цена этого для меня:

Что я хочу вернуть в жизнь:
