

Сто способов узнать себя лучше: списки из ста

[Ссылка на запись](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 13/05/2018

Ведущая — Полина Березюк

Доброе утро!



Фрирайтинг

Самое свободное письмо. Сливаем лишнее.

Правила:

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.

Настройка

- Обратите внимание на свою позу. Что сейчас ощущает ваше тело?
- Что вы слышите, видите, обоняете?
- Как можно описать ваши эмоции в эту самую минуту?
- Какие мысли бродят в голове?

Запишите свои ощущения, мысли, эмоции.

Дневниковые списки

Подходят для:

- прояснения и понимания мыслей;
- выявления причин и проблем;
- мозговых штурмов и принятия решений;
- обнаружения того, что лежит глубоко и с первого взгляда незаметно;
- проникновения за пределы очевидного;
- быстрого сбора информации;
- концентрации внимания на том, что происходит в действительности (обычно это не то, что мы думаем!)

Правила составления списков

- Писать быстро;
- Можно повторяться;
- Отключить внутреннего критика и цензора;
- Позволить себе писать кое-как;
- Не бояться повторов (да, это уже было);
- Подготовить отдельный лист для тем вне списка.

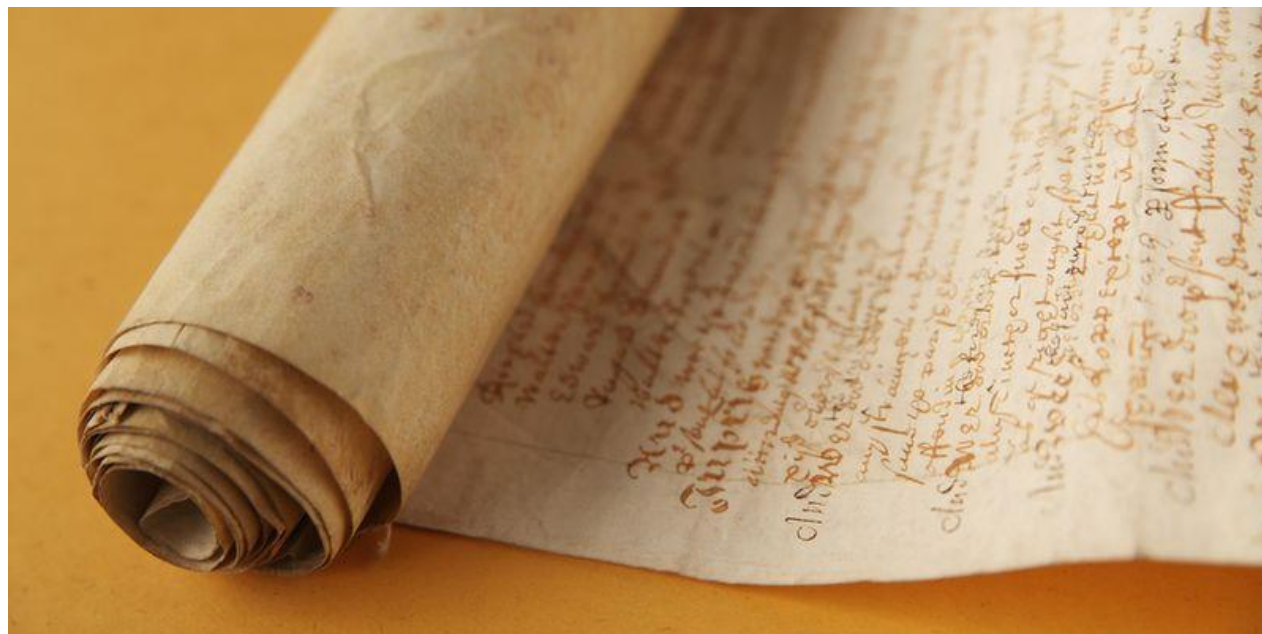
Потренируемся?

- 5 самых приятных воспоминаний;
- 7 комплиментов, которые вы получали;
- 10 мест, в которых хотите побывать;
- 30 дел, которые вы хотите сделать в ближайшее время.



Составляем свой список из ста

- Назовите цифру от 1 до 100.
- Пишите быстро, не задумываясь.
- Напишите рефлексивный отклик.



Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда меня это ведет? Как я могу использовать то, что узнала или поняла, для решения актуальных задач?

Секреты списка из ста

- Первые тридцать пунктов (примерно) – информация, которая хранится на сознательном уровне.
- Вторая треть содержит развитие нескольких тем или категорий, помогает увидеть основные задачи.
- В третьей части нас часто ждут откровения, неожиданные факты или способы решения, о которых мы не подозревали или боялись подумать.

Что можно сделать после составления списка

- Выделить повторяющиеся темы или категории (их можно обозначить символами, систематизировать);
- Определить, какие действия могут быть сделаны на основании написанного – реальные или дневниковые;
- Распределить время и расставить приоритеты – список наглядно покажет, что для вас сейчас наиболее актуально.

Огромное спасибо!

**С чем уходите? Что самого
ценного было сегодня
для вас?**

До новых встреч!