

© Проработка соглашений

Инструкция по использованию этой рабочей тетради.

1. Проведите медитацию, которая прилагается к упражнению.
2. На следующей странице тетради перечислите все “субъекты соглашений”, которые вы увидели в медитации.
3. Третья страница - это шаблон, который вы можете использовать для пересмотра соглашений с каждым “субъектом” в отдельности. Распечатайте столько копий этой страницы, сколько вам нужно и проработайте каждое “соглашение” отдельно.
4. На последней странице рабочей тетради напишите “соглашение с собой”, которое вы сейчас готовы заключить. Это может быть и обещанием себе, и решением, и изменениями. Только не торопитесь его “придумывать”, пока не пройдете путь анализа соглашений с помощью медитаций и предыдущих страниц тетради.



© Проработка соглашений

1. Сторона соглашения:

.....

Как звучит ваше соглашение:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Как вы хотите соглашение изменить:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Проработка соглашений

Соглашение с собой

Я

Вступаю с соглашением с собой о том, что:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

В связи с этим обязуюсь делать:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....