

STRESS SURFER

Итак, Вы уже попробовали прокатиться на волне собственного стресса. Что-то получилось лучше, что-то хуже. Возможно Вам удалось найти новые походы, а может быть Вас «накрыло волной». Какие-то альтернативные решения оказались сверх-результативными, а другие оставляют желать лучшего. В этом номере мы вместе анализируем опыт и устанавливаем цели развития.

Нет успешных людей, которые бы ни разу не оступились и не ошиблись. Есть только успешные люди, которые, допустив ошибки, изменили свои планы, основываясь на этих самых ошибках.
Стивен Пол Джобс

НАВЫК 5. РАЗВИВАТЬСЯ

Оцените свои навыки стресс сёрфинга

Что получилось?	0	1	2	3
вовремя заметить и распознать реакцию	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
распознать стрессор	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
улыбнуться	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
понять, на что направлена реакция	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
осознать, чем не устраивает ситуация	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
выявить неудовлетворённую потребность	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
увидеть возможности ситуации	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
сосредоточиться на новых целях	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
поддержать себя	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
найти новые способы удовлетворить потребность	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
реализовать новые планы	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
получить удовлетворительный результат	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
оценить значение нового опыта	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Какой из наименее развитых навыков Вы хотите развить в ближайшее время?

Как Вы собираетесь практиковать его? «Я буду каждый день»

Что может Вам помешать? Как Вы с этим справитесь?

ТРЕНИРУЙТЕСЬ!!!



Планируя развитие, помните про баланс (См. №2)

Тело: Какие физические упражнения или действия Вам помогут?

Отношения: Как Вы можете себя поддержать? Кто Вам поможет?

Управление: Что конкретно? когда? и сколько раз Вы будете делать?

Осмысление: Каковы критерии успешности упражнения?

Как это улучшит Вашу жизнь?

Проанализируйте свой опыт стресс сёрфинга

Полезно анализировать любой опыт стресс сёрфинга, особенно, если стрессовая ситуация повторяется снова и снова.

Какие стратегии Вы уже использовали?	Что было эффективно? Почему?	Что было не эффективно? Почему?	Какие выводы Вы из этого сделали?

На основе этого анализа, запишите свои идеи на будущее для сёрфинга в подобных ситуациях?

Что стоит попробовать? Чего лучше избегать? На чём сфокусировать внимание? Как себя поддержать? и т.д.