



# Домашнее задание

**1 день, воскресенье 27.01.2019**

1. Завести тетрадку/файл в компе
2. Написать список своего окружения – все люди, с кем общались с начала года. Поставить баллы каждому человеку из списка от -5 до +5 по следующему правилу:

+5 это те люди, кто поднимает вам настроение своим позитивом, кто воодушевляет вас, кто ободряет и вселяет уверенность. **РЯДОМ С КОТОРЫМИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПОЛНЫМИ СИЛ**

+4 – позитивные люди, вас они **ПОДДЕРЖИВАЮТ**, но не «зажигают»,

+3 – ни то ни се, ни поддерживают, ни критикуют, ни высказывают сомнений,

+2 - кто мягко сомневается в вас, как бы « про себя» сомневается, потихоньку так ноет что-то

+1 – те, кто ноет постоянно, но **НЕ НАПАДАЕТ** на вас и ваши идеи

0 – те, от одного присутствия которых настроение портится но пытается критиковать ваши планы и приводит примеры, как все это не правильно



# Домашнее задание

1 день, воскресенье 27.01.2019

- 1 – те, кто ноет и жалуется на жизнь и предлагает вам разделить эти жалобы и это нытье
- 2 – те, кто пытается критиковать ваши планы и приводит примеры, как все это не правильно
- 3 – те, кто критикует ваши планы активно и начинает злиться, если вы его не слушаете
- 4 -те, кто отнимает у вас позитивные эмоции, силы, расстраивает вас, мешает вам жить
- 5 поставьте тем людям, кто отнимает у вас ВСЕ позитивные эмоции, силы, СИЛЬНО расстраивает вас, КАЖДЫЙ ДЕНЬ мешает вам жить



# Домашнее задание

1 день, воскресенье 27.01.2019

3. Посмотрите на список и напишите ответы на вопросы:

- Процент поддерживающих вас
- Процент останавливающих вас и мешающих вам жить

4. Вывод о своем окружении

5. Как вы думаете, зачем мы составили этот список?

6. Прислать ответы на вопросы 3-4 в чат до начала занятия в пн, 28 января 2019года

## Домашнее задание

**До конца тренинга до 02.02.2019 ОБЯЗАТЕЛЬНО .**

7. Посмотреть фильм Газлайтинг еще раз, обращая внимание на выделенные в ходе занятия эпизоды. Написать в тетрадке/файле свои инсайты и мысли, которые пришли, когда вы второй раз смотрели фильм
8. Написать, какие приемы были использованы против вас в каких ситуациях, кем, когда в такой форме:

Номер п\п	Прием	Кто	Когда	Мои чувства до	Мои чувства после
1.	Публичное унижение (пощечина на улице)	Мама	Мне было 7 лет	Я радовалась, смеялась прыгала	Униженность, <b>позор (оч сильный)</b> , ненависть к ней
2.	Публичное унижение (выгнала с митинга)	Начальник	36 лет	Уверенность	Стыд, ненависть



# Домашнее задание

**До конца тренинга до 01.12.2018 ОБЯЗАТЕЛЬНО .**

9. Написать, на какой вид абьюза вы реагируете, затем найти в таблице все те виды, на которые вы не реагируете, а значит, они – слепое пятно и метод воздействия на вас.