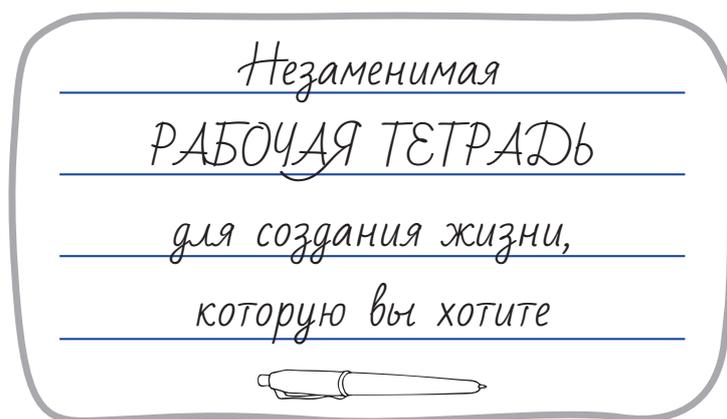




Мишель Л. Драпкин

# МОТИВАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – ПУТЬ К ЛИЧНОСТНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ



*Незаменимая*

*РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ*

*для создания жизни,*

*которую вы хотите*



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ АУДИОКНИГИ

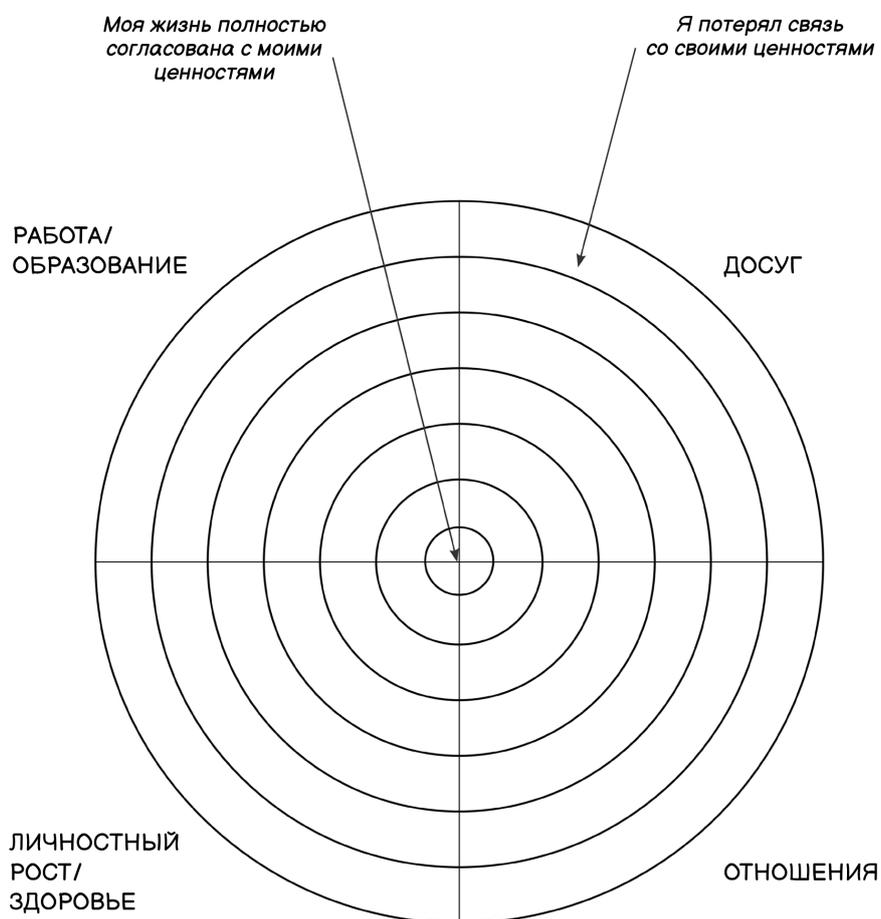
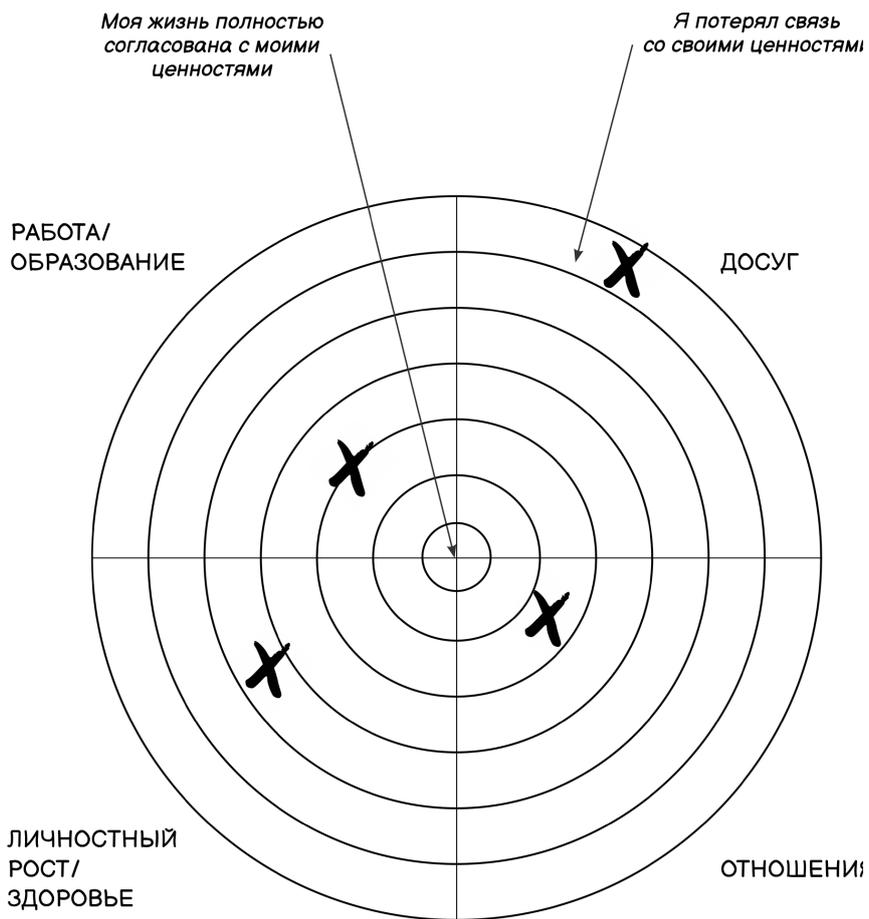
## Таблица ценностей

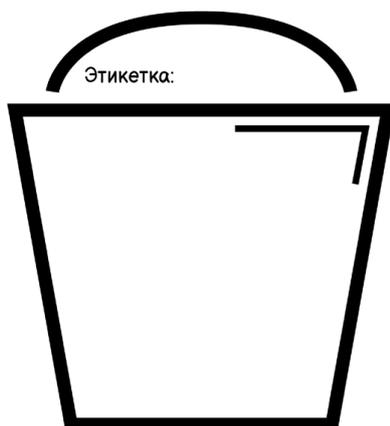
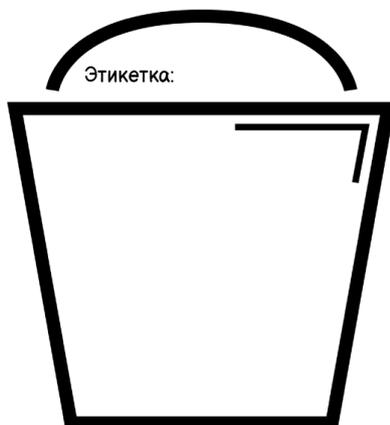
Н, В или О?	Ценность: описание	Н, В или О?	Ценность: описание
	Принятие: чтобы меня принимали таким, какой я есть		Трудолюбие: много и продуктивно работать над своими жизненными задачами
	Точность: иметь мнение, соответствующие моим убеждениям		Внутренний покой: испытывать спокойствие в душе
	Достижение: достигать важных успехов		Близость: делиться сокровенным опытом с другими
	Приключение: получать новый захватывающий опыт		Справедливость: иметь справедливое и равное отношение ко всем
	Привлекательность: быть физически привлекательным		Знания: осваивать и передавать ценные знания
	Руководство: быть ответственным за других		Досуг: позволять себе отдохнуть и насладиться каким-либо занятием
	Автономия: действовать по своему усмотрению и быть независимым		Быть любимым: быть любимым, проводить время с близкими
	Красота: ценить красоту вокруг себя		Любить: дарить любовь другим
	Забота: заботиться о других		Мастерство: быть компетентным в своей повседневной деятельности
	Вызов: брать на себя решение сложных задач и проблем		Осознанность: жить, осознавая и обращая внимание на настоящее
	Перемены: вести полную перемен и разнообразия жизнь		Умеренность: избегать излишеств и найти золотую середину
	Комфорт: вести приятную и комфортную жизнь		Моногамия: иметь близкие, любящие отношения с одним человеком
	Ответственность: брать на себя продолжительные значимые обязательства		Неподчинение: подвергать сомнению авторитеты и нормы
	Сопереживание: чувствовать беспокойство за других, действовать с заботой о других		Уход: забота и уход за другими
	Вклад: вносить в мир такой вклад, чтобы он сохранился надолго		Открытость: быть открытым для нового опыта, идей и возможностей
	Сотрудничество: работать совместно с другими		Порядок: иметь упорядоченную и организованную жизнь
	Вежливость: быть внимательным и вежливым по отношению к другим		Страсть: испытывать глубокие чувства по отношению к идеям, деятельности или людям
	Творчество: генерировать новые и оригинальные идеи		Удовольствие: чувствовать себя хорошо
	Надежность: быть надежным и достойным доверия		Популярность: быть любимым многими людьми
	Обязательства: выполнять свои обязанности		Власть: иметь контроль над другими
	Экология: жить в гармонии с окружающим миром		Цель: иметь смысл и направление своей жизни
	Воодушевление: вести полную волнующих и захватывающих событий жизнь		Рациональность: руководствоваться разумом и логикой

Н, В или О?	Ценность: описание	Н, В или О?	Ценность: описание
	Верность: быть верным и честным в отношениях		Реализм: видеть и действовать реалистично и практично
	Слава: быть известным и признанными		Ответственность: принимать и исполнять ответственные решения
	Семья: иметь счастливую и любящую семью		Риск: идти на риск
	Физическая форма: быть в хорошей форме, быть сильным		Романтика: иметь в своей жизни интенсивную, захватывающую любовь
	Гибкость: легко приспосабливаться к новым обстоятельствам		Безопасность: быть в безопасности и спокойствии
	Прощение: уметь прощать других		Принятие себя: принимать себя таким, какой я есть
	Дружба: иметь близких поддерживающих друзей		Самоконтроль: быть дисциплинированным в своих действиях
	Веселье: развлекаться и веселиться		Самооценка: нравиться самому себе
	Щедрость: давать то, что есть у меня, другим		Самопознание: глубокое и честное понимание самого себя
	Подлинность: поступать в соответствии с тем, кто я есть		Служение: быть полезным для других
	Божья воля: обращаться к Богу и подчиняться его воле		Сексуальность: иметь активную и удовлетворяющую сексуальную жизнь
	Рост: постоянно меняться и расти		Простота: жить просто, с минимальными потребностями
	Здоровье: чувствовать себя здоровым на физическом уровне		Уединение: иметь время и пространство, где я могу побыть отдельно от других
	Помощь: помогать другим		Духовность: расти и созревать духовно
	Честность: быть честным и правдивым		Стабильность: иметь жизнь, которая остается достаточно стабильной
	Надежда: поддерживать позитивный и оптимистичный взгляд на жизнь		Толерантность: принимать и уважать тех, кто отличается от меня
	Скромность: быть скромным и непритязательным		Традиция: следовать образцам прошлого
	Юмор: видеть смешные стороны самого себя и мира		Добродетель: вести нравственно чистую и прекрасную жизнь
	Независимость: быть свободным от других		Достаток: иметь много денег
	Другая ценность, которой нет в списке		Мир во всем мире: работать на укрепление мира во всем мире

## Десять самых важных ценностей

Очень важная ценность	Что эта ценность значит для вас? Как она проявляется в вашей жизни?	Насколько вы живете в соответствии с этой ценностью (по шкале от 1 до 10)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		





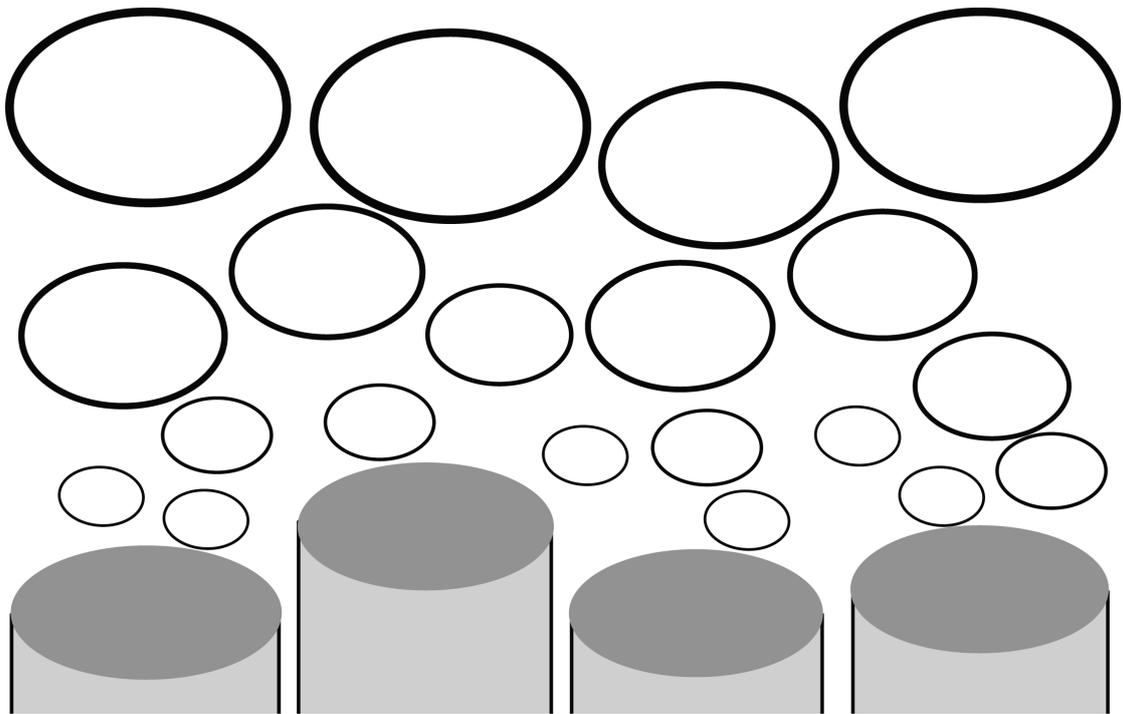


**МУДРЫЙ РАЗУМ**



**ПОИСК МУДРОГО РАЗУМА**





## ТРЕКЕР ПРОСТЫХ ЦЕЛЕЙ

ПРОСТАЯ ЦЕЛЬ:

НЕДЕЛЯ

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ:

НАД ЧЕМ СТОИТ ПОРАБОТАТЬ:



Ты сегодня ел сладкое?	Открытый	Закрытый
Ты в порядке?	Открытый	Закрытый
Ты меня понимаешь?	Открытый	Закрытый
Могу ли я помочь тебе?	Открытый	Закрытый
Ты выпил сегодня лекарства?	Открытый	Закрытый

Ты сегодня ел сладкое?  
Открытый вопрос:

---

Ты в порядке?  
Открытый вопрос:

---

Ты меня понимаешь?  
Открытый вопрос:

---

Могу ли я помочь тебе?  
Открытый вопрос:

---

Ты выпил сегодня лекарства?  
Открытый вопрос:

---

Закрытый вопрос	Открытый вопрос
Ты сегодня ел сладкое?	Как прошел твой день? Что ты сегодня ел?
Ты в порядке?	Как твои дела? Как ты себя чувствуешь?
Ты меня понимаешь?	Что ты вынес из этого? Что ты усвоил? Что полезного для тебя я упустил из виду?
Могу ли я помочь тебе?	Как я могу тебе помочь? Каким образом я могу изменить ситуацию к лучшему для тебя?
Ты выпил сегодня лекарства?	Как твои дела? Как дела с приемом лекарств?





## ТРЕКЕР НАСТРОЕНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ОСОЗНАННОЙ ЦЕЛИ

БЛАГОРАЗУМНАЯ ЦЕЛЬ:

	ДЕНЬ	НАСТРОЕНИЕ	ПРОГРЕСС
	ПН		
	ВТ		
	СР		
	ЧТ		
	ПТ		
	СБ		
	ВС		

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ:

НАД ЧЕМ СТОИТ ПОРАБОТАТЬ:

Принимающий	Преданный	Гибкий	Настойчивый	Упрямый
Активный	Компетентный	Сосредоточенный	Стойкий	Благодарный
Быстро адаптирующийся	Заботливый	Прощающий	Позитивный	Внимательный
Авантюрный	Уверенный	Дальновидный	Сильный	Вдумчивый
Нежный	Учтивый	Свободный	Благоразумный	Надежный
Одобрительный	Смелый	Счастливы	Быстрый	Заслуживающий доверия
Бдительный	Творческий	Здоровый	Рассудительный	Доверительный
Живой	Решительный	Полный надежды	Восприимчивый	Правдивый
Амбициозный	Целеустремлен- ный	Изобретательный	Расслабленный	Понимающий
Твердо стоящий на ногах	Решительный	Находчивый	Надежный	Уникальный
Напористый	Крепкий	Сообразительный	Находчивый	Неудержимый
Обеспеченный	Усердный	Обладающий знаниями	Ответственный	Энергичный
Внимательный	Исполнительный	Любящий	Разумный	Дальновидный
Дерзкий	Нетерпеливый	Зрелый	Умелый	Цельный
Смелый	Серьезный	Открытый	Твердый	Волевой
Яркий	Эффективный	Оптимистичный	Духовный	Победа
Способный	Энергичный	Упорядоченный	Стабильный	Мудрый
Осторожный	Опытный	Организованный	Стабильный	Достойный
Веселый	Верный	Терпеливый	Прямой	Усердный
Умный	Бесстрашный	Проницательный	Сильный	Зоркий