

**МАРИНА РУБІНС**

---

**АНТИКРИЗОВА МЕТОДИЧКА**

# **«САМ СОБІ КОУЧ»**

**7 КРОКІВ ДО ПРИВЕДЕННЯ  
СЕБЕ В РЕСУРСНИЙ СТАН**  
*(з письмовими вправами)*



**Криза і карантин рано чи пізно закінчатся. Що ми повинні усвідомити, так це те, що увесь світ переходить у цифровий формат, який вимагатиме від кожної людини СТІЙКОГО РЕЗУЛЬТАТУ, а не тільки процесу чи будь-яких виправдань за відсутність результату. Відповідно, кожна людина повинна знаходитися в ресурсному стані для здобуття нових знань, планування, дій і відповідальності за наслідки своїх дій чи бездіяльності.**

**Як перейти в ресурсний стан після «довготривалої перерви»?**

**Цей процес, яким я поділюся з Вами приведе Вас до старту і створення тієї сили моменту, імпульсу, який доведе Вас до завершення. Виконуючи це, Ви знайдете ясність у тому, де Ви були, де Ви перебуваєте зараз і де Ви хочете опинитися. Це також допоможе Вам розробити простий план для створення нового життя, який дійсно змусить Вас діяти, буде надихати і вести Вас під час кризового періоду і після нього.**

## Рубінс Марина Володимирівна

### Освіта

1991-1996, 2004-2006. Сарненське педагогічне училище;  
РДГУ. Спеціальність: початкове навчання.

2017. РОІППО. Тренер-педагог.

2019. МСУКП. Спеціальність: лайф-коуч.

### Самоосвіта

### Практична спеціалізація

Розвиток наскрізних умінь особистості: ініціативності, цілеспрямованості, здатності планувати, рішучості, відповідальності, наполегливості, самостійності, впевненості в собі.

### Професійні принципи

**Принцип реальності.** Я категорично проти езотеричних ілюзій, які створюють серйозні перешкоди для розвитку і добробуту.

**Принцип розвитку.** Я як коуч не працюю з травмами, патологіями та прикордонними станами. Мені подобається сприяти розвитку і спостерігати наднормативні результати.

**Принцип діяльності.** Ніяких «желеток» і нескінченного «копання» в минулому. Хіба тільки, якщо там є щось, що заважає досягненню реальної мети. Психіка формується в діяльності, а не в «желетці» як думає більшість.

**Принцип самодетермінації.** Моє завдання – допомогти людині полагодити свою волю, щоб вона могла робити свої результати сама, навчити її вирішувати свої завдання самостійно, без коучів і психологів. Виражений акцент на **само-:** **самовияву**, **самооцінці**, **самостійності**, **самоефективності**, **самодетермінації**, **самоактуалізації**, **самореалізації**.



## **7 КРОКІВ ДО ПРИВЕДЕННЯ СЕБЕ В РЕСУРСНИЙ СТАН**

### **КРОК 1. Досягніть ясності. Де Ви перебуваєте зараз?**

#### ***1. Що Ви любите в минулому році?***

- а) Які моменти Ви пережили, що було чарівно і незвичайно?
- б) Чого Ви домоглися в минулому році, Ваші досягнення.
- з) Які події минулого року Ви хочете повторити в майбутньому році?

#### ***2. Що Ви ненавидите в минулому році?***

- а) Які завдання кидали Вам виклик?
- б) Повторення яких подій Ви б не хотіли в майбутньому році?
- с) Чому Ви навчилися, пройшовши через ці випробування? Чому вони були неймовірно цінними для Вас?

#### ***3. Які рішення минулого року Вас надихали і надавали Вам сил?***

- а) Які рішення минулого року були найбільш важливі для Вас?
- б) У результаті цього, які рішення Ви могли прийняти в наступному році?

### **КРОК 2. Створіть впевненість**

Тепер, коли Ви знаєте сьогоднішній стан, Вам необхідно створити впевненість щодо Ваших здібностей робити що завгодно і робити Ваші мрії реальністю:

**1. Запишіть все у Вашому житті, що колись було всього лише Вашою метою, мрією чи бажанням.** Що з великих або маленьких речей раніше здавалися Вам надзвичайно складними і неможливими, щоб їх досягти або придбати, а тепер це частина вашого життя?

**2. Обведіть в кружок 2 або 3 пункти, які виявилися найважчими або неможливими для досягнення.**

**3. Для 2-3 пунктів, які Ви обвели в кружок, запишіть кроки, які Ви пройшли для перетворення кожного з них в реальність.** Можливо, Ви зробили це не свідомо, але, ймовірно, щось стимулювало Вас хотіти їх, настільки сильно, що це стало привабливою нав'язливою ідеєю для Вас. Чи фокусувалися Ви на цьому постійно? Чи вкладали Ви багато емоційної сили в це? Що було після цього? Чи створювали Ви план насправді? Через які кроки Ви пройшли?

## **7 КРОКІВ ДО ПРИВЕДЕННЯ СЕБЕ В РЕСУРСНИЙ СТАН**

### **КРОК 3. Знайдіть натхнення**

Тепер, коли Ви прояснили те, де Ви були і створили Вашу впевненість щодо Ваших здібностей перетворити Ваші цілі і мрії в реальність, прийшов час вирішити, куди Ви хочете йти.

**1. У піковому емоційному стані запишіть кожну мету, яку, як Ви думаєте, Ви хотіли б досягти у найближчі 20 років.** Переконайтеся в тому, що Ви включили все те, що Ви хотіли б зробити, ким бути, чим ділитися, що створювати, що мати, що дарувати. Включіть в список фінансові цілі, цілі особистісного розвитку, цілі щодо Вашого тіла, відносин, вкладу – все, чого б Ви захотіли навчитися, насолодитися або зробити. Незалежно від того як нерозумно або недосяжно це може здаватися. Це Ваш шанс мріяти без кордонів. Нехай Ваша кулькова ручка рухається так швидко, наскільки це можливо.

**2. Коли Ви закінчите, пройдіть Ваш список і поруч з кожним пунктом напишіть кількість років, які Ви б хотіли витратити або вважаєте, що це займе для досягнення Вашої мети.** Напишіть 1 рік, 2-3 роки, 5 років, 10 років або 20 років.

### **КРОК 4. Зосередьтеся**

**З Вашого списку цілей, із КРОКУ 3 обведіть ТОП-4 цілі на 1 рік.** З усього Вашого списку, чого Ви хочете найбільше? Які головні 4 цілі, які б Ви могли досягти ще в цьому році спонукали б Вас вставати раніше і продовжувати працювати над ними до пізна із збудженням.

### **КРОК 5. Досягніть відданості меті**

**1. Для кожної із Ваших 4 цілей на 1 рік напишіть абзац, чому це для Вас абсолютна необхідність?** Чому Ви зобов'язані просто досягти ці цілі? Які причини того, що Ви точно досягнете їх, незважаючи ні на що? Пам'ятайте, причини йдуть спочатку, відповіді приходять потім. Чому Ви хочете зробити це?

**2. Що Вам доведеться робити для досягнення Вашої мети, хоча Ви і не відчуваєте до цього бажання.** Якщо у Вас досить пристрасті, то Ви можете переконати себе зробити все, що завгодно. Але, спочатку Ви повинні визначитися, що означає це все. Давайте, подивимось тигру в очі.



## **7 КРОКІВ ДО ПРИВЕДЕННЯ СЕБЕ В РЕСУРСНИЙ СТАН**

### **КРОК 6. Створіть рушійну силу**

Ніколи не залишайте місце, де Ви поставили ціль, без вчинення будь-якої дії в напрямку до її досягнення.

**1. Вирішіть зараз, який маленький крок Ви зробите негайно, щоб просунутися в напрямку до однієї з Вашої головної цілі.** Наприклад, зробіть телефонний дзвінок, організуйте зустріч, проведіть дослідження в інтернеті, запишіться на семінар, візьміть тренера або коуча і т.д.

**2. Який великий крок Ви сповнені рішучості зробити негайно для досягнення Вашої мети?** Наприклад, прийняти рішення викинути всю нездорову їжу з Вашого будинку прямо зараз, віддати щось і т.д.

### **КРОК 7. Стати розумнішими**

Щоб переконатися в тому, що Ви завершите почате Вам потрібно стати розумнішими і вимірювати свої досягнення. Пам'ятайте, що більшість людей, які дають собі обіцянки (*наприклад, на Новий рік під бій курантів*) не мають ніякого плану або напрямку, не роблять дій – і потім вимірюють це в наступному році.

**Чим більше Ви вимірюєте щось, тим краще це стає.** Ви повинні вирішити зараз, як Ви будете вимірювати свій прогрес щодня або, принаймні, щотижня.

## РЕСУРСНИЙ СТАН ВАМ ТАКОЖ МОЖУТЬ ЗАБЕЗПЕЧИТИ:

<b>«Як правильно почати готувати дитину до школи, перебуваючи на КАРАНТИНІ?»</b>	4-х місячна навчально-практична програма для батьків дітей 5-6-річного віку (ОНЛАЙН).
<b>5-денний офлайн-тренінг «ПРОФЕСІЙНИЙ КОУЧ»</b>	Дізнаєтеся про основні правила класичного коучингу і отримаєте потужні практичні інструменти, за допомогою яких цілі досягаються ефективно!
<b>ЗБІРНИК «40 ВПРАВ ДЛЯ ГРУПОВОГО КОУЧИНГУ»</b>	Призначений для використання при проведенні навчальних міроприємств з дорослими.
<b>Тренінг особистісного зростання «ПОБАЧЕННЯ З СОБОЮ»</b>	Дізнайтеся, як Ви можете стати кращі, досягати більш глобальних цілей і впевнено контролювати своє життя.
<b>ЩОДЕННИК ОСОБИСТОГО УСПІХУ</b>	Додаток до тренінгу «ПОБАЧЕННЯ З СОБОЮ».
<b>ЧЕК-ЛИСТ «ПЛАНУВАННЯ І ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ»</b>	Підвищуючи свою продуктивність, Ви будете отримувати бажаний результат, витрачаючи менше часу і сил + БОНУС «Методика досягнення будь-якої цілі».
<b>ПЕРСОНАЛЬНИЙ КОУЧИНГ</b>	Для тих, хто хоче підвищити свої стандарти, діяти відповідно до них та отримувати постійно реальні результати.
<b>Сайт «life-coach»</b>	На цьому сайті Ви зможете заручитися підтримкою та знайти відповіді для розв'язання різноманітних життєвих питань.
<b>ТЕСТ «ЧИ ГОТОВІ ВИ ПОЧАТИ СВІЙ БІЗНЕС?»</b>	Щоб отримати відповідь на це запитання, необхідно ознайомитися з 10 ознаками, які визначають Вашу готовність.

З повагою,  
 лайф-коуч  
 Марина Рубінс  
 +38 (098) 071-71-78

