**ИНСТРУКЦИЯ**

**по работе с методикой**

**«Личная философия, исследование личных целей»**

Настройтесь на серьезную глубокую работу.

Результаты этой работы могут кардинально повлиять на вашу жизнь. Вместе с тем, помните, что вы сами полностью управляете всеми изменениями.

Условия работы:

Обеспечьте себе такие условия работы, чтобы никто не отвлекал вас от процесса, не обращался к вам до конца коучинг-сеанса.

Важно остаться «наедине с собой». Погрузиться в себя. Можете закрыть глаза. Сядьте удобно. Расслабьтесь. Окунитесь в мир своего желаемого будущего. Помечтайте ярко и смело! Так, как **если бы все было возможно и не было никаких ограничений!**

На внутреннем виртуальном экране представляйте светлые и радостные образы своего будущего, важно, чтобы эти картины вдохновляли вас.

Последовательно отвечайте на вопросы анкеты.

Ответы записывайте **простым карандашом.** Помните, что, в любой момент, по вашему желанию, вы сможете «переписать» свое будущее!

Желаем вам успеха!

Счастливого вам настоящего и будущего!

**ЛИЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Личная идентичность

1. Кто Я ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто Я ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Кто Я ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Кто Я ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Кто Я ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Кто Я ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Кто Я ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ценности и миссия?

1. Что питает Вас на уровне духовности и идентичности? Что подрывает?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. Что в жизни согласуется с Вашими глубочайшими убеждениями и ценностями? Что им противоречит?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. Сформулируйте Ваши жизненные ценности

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. Что пробуждает Вашу профессиональную страсть?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. В чем состоим Ваша МИССИЯ?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**ЦЕЛИ НА 1 ГОД**

Бизнес

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Семья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Здоровье

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Отдых

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Друзья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Хобби

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Светская жизнь

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Саморазвитие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Духовность

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Путешествия

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Другие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**ЦЕЛИ НА 2 ГОДА**

Бизнес

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Семья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Здоровье

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Отдых

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Друзья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Хобби

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Светская жизнь

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Саморазвитие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Духовность

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Путешествия

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Другие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ**

Бизнес

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Семья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Здоровье

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Отдых

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Друзья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Хобби

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Светская жизнь

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Саморазвитие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Духовность

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Путешествия

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Другие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**ЦЕЛИ НА 10 ЛЕТ**

Бизнес

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Семья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Здоровье

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Отдых

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Друзья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Хобби

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Светская жизнь

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Саморазвитие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Духовность

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Путешествия

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Другие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**ЦЕЛИ НА 15 ЛЕТ**

Бизнес

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Семья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Здоровье

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Отдых

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Друзья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Хобби

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Светская жизнь

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Саморазвитие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Духовность

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Путешествия

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Другие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**ЦЕЛИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

Бизнес

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Семья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Здоровье

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Отдых

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Друзья

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Хобби

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Светская жизнь

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Саморазвитие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Духовность

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Путешествия

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Другие

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |