

A thick dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow-shaped graphic points to the right, overlapping the vertical bar.

ШКОЛА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ
ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ
ДМИТРИЯ КАРПАЧЕВА И НАТАЛИИ ХОЛОДЕНКО

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ К ЛЕКЦИИ 6

Упражнение 1.

1. Пропишите подробно все, что вы знаете и умеете. Пишите все.

Пример: умею ездить на велосипеде, играть в бадминтон, красить ногти, делать массаж...

2. Оцените в финансовом эквиваленте, сколько бы ваше умение могло стоить в месяц.

Упражнение 2.

Определите свой желаемый доход в следующем году.

1. Напишите, на какую сумму в месяц вам комфортно жить, чтобы вы чувствовали себя хорошо.
2. Напишите, что вы могли бы позволить себе на эту сумму (что покупать, в каких магазинах, как вы хотели бы проводить ваш досуг).
3. Проанализируйте, как качество вашей жизни может усилиться или улучшиться за следующий год.

Упражнение 3.

Перепишите и продолжите предложения:

1. Я хочу зарабатывать, как ... (напишите фамилии двух людей, которые зарабатывают больше вас, но так чтобы этот разрыв был не более, чем в 2-3 раза)
2. Я хочу быть востребованной как... (напишите фамилии двух людей)
3. Я хочу путешествовать ... раз в год, в страны.
4. Я хочу одеваться, как (напишите фамилии двух людей)

Продолжите список того, чего и как вы хотите
Детализируйте по пунктам.

Упражнение 4.

1. Пропишите, какие виды работ вас выводят из равновесия.
2. Пропишите план, как вы будете из этого уходить, или как вы будете это замещать.

Упражнение 5.

1. Напишите перечень того, что вас не устраивает в нынешнем взаимодействии с партнером по деньгам.
2. Перечислите, чего вам хотелось бы.
3. Напишите подробно, что вас не устраивает в отношениях с деньгами, используя аспект «Я и мои деньги».
4. Пропишите подробный план выхода из этой ситуации.