

Моя личная философия

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

365done.ru @365done.ru #365done

СОДЕРЖАНИЕ

стр. 6

1. Личность и развитие | Вопросы с 1 по 40

стр. 24

2. Отношения и доверие | Вопросы с 41 по 80

стр. 43

3. Мораль и ценности | Вопросы с 81 по 120

стр. 63

4. Технологии и будущее | Вопросы с 121 по 160

стр. 82

5. Общество и власть | Вопросы с 161 по 200

стр. 101

6. Деньги и успех | Вопросы с 201 по 240

стр. 120

7. Кризисы и время жизни | Вопросы с 241 по 280

стр. 140

8. Родительство и семья | Вопросы с 281 по 320

ОТ АВТОРА

В этом ежедневнике 320 фраз, которые я предлагаю вам продолжить своими размышлениями. Данную методику я впервые увидела, когда сдавала тест GLP (Global Leadership Profile), и тогда же я узнала, что существует методика определения уровней мышления. Меня эта теория вертикального развития лидерства очень заинтересовала и объяснила для меня многие вещи. Например, что люди могут видеть одни и те же события абсолютно по-разному и поэтому нет никакого смысла спорить об истине.

В современном крайне быстром мире, в котором коммуникация становится всё более отрывистой и короткой, я приглашаю вас использовать этот ежедневник для тренировки своего мышления. Обдумывайте сложные вопросы, вступайте в диалог сами с собой или с кем-то из близких, формулируйте свои ответы быстро или, наоборот, вдумчиво. Возвращайтесь к ним через месяцы или годы, чтобы согласиться с собой или поспорить. Замечайте, как пластично ваше мышление и что влияет на ваши суждения.

Желаю вам увлекательного времени с пользой для вашего мышления.

Варвара Веденеева, автор

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНИКОМ

1. Личность и самоосознание	Моя личная философия
33. Настоящим чувствую себя, только когда...	35. Понимаю, что иду по правильному пути, когда...
34. Понимаю, что взрослою, когда...	36. Признать ошибку для меня — значит...

Попробуйте сделать работу с дневником своим ритуалом: утром или вечером в тишине, за кофе или чаем во время обеденного перерыва или раз в неделю — найдите в своем расписании удобное время, чтобы побыть наедине с собой.

ТРЕКЕР

Зачеркните кружок, когда ответите на вопрос из ежедневника.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128
129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176
177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208
209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224
225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256
257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272
273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304
305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320

1. Личность и самоосознание

1. Больше всего страшно, что однажды...

2. Быть взрослым — значит...

3. Быть честным с самим собой — значит...

4. Главная ценность, которую никогда не предаю, — это...

1. Личность и самоосознание

5. Если бы можно было избавиться от одной привычки, это была бы...

6. Если бы не было страха критики, я бы...

7. Иногда думаю: «Если бы у меня было больше смелости, я бы...»

8. Иногда чувствую себя чужим(ой), когда...

9. Когда выбираю между комфортом и развитием, чаще...

1. Личность и самоосознание

10. Когда думаю о себе через 10 лет, представляю...

11. Когда становится стыдно за себя, я...
