



Ксенія
Петруніна

Разом створюємо простір для твого розвитку

kseniia-petrunina.com

Вправа. Перший фокус • Зміна тижня • Дія дня



Налаштування. Зупиніться й дайте собі 15 хвилин тиші.

Вправа не має «неправильних» відповідей – всі ваші відповіді, думки – вірні!

Підказка. Довіряйте першій відповіді: якщо здається нелогічною, запитайте «А як це пов'язано?»
Дозвольте відповідям з'явитися й побачте, як це працює саме у вас.



Фокус на 2–3 місяці

Що для мене зараз означає власний професійний розвиток?
Якої зміни я прагну в найближчі 2–3 місяці?

2

Перевірка трьох складових: що вже є в моєму розвитку й як це проявляється?

Оцініть кожну за шкалою 1–5 (1 – майже відсутня, 5 – сильна опора) і додайте опис, як саме проявляється ця складова в вашому розвитку



Структура і система

1 2 3 4 5

Які правила/ритуали/режими вже працюють? (план, слоти, чекліст, режим, трекінг...)



Підтримка і натхненне середовище

1 2 3 4 5

На кого/де спираюся? (ком'юніті, ментор/коуч, друзі, спільнота, колеги ...)



Мислення й сенси

1 2 3 4 5

Що я вже про себе знаю/приймаю? («навіщо», цінності, фокус, ставлення до себе, критерії успіху ...)

3

Чого бракує найбільше — і як це проявляється?

Якої зі складових бракує найбільше – і як саме це проявляється в моїх діях/стані?

4

Зміна тижня

Яку першу зміну я зроблю протягом наступного тижня, щоб підсилити саме цю складову?

Що зроблю:

Критерій успіху (як зрозумію, що зроблено):

5

Дія сьогодні (20 хв)

Яку просту дію я можу зробити вже сьогодні, щоб підтримати свій розвиток?

Конкретний крок для себе і про себе:

