

МОДУЛЬ

“STORIES ДЛЯ ЭКСПЕРТА”

РАСПАКОВКА ЛИЧНОСТИ

Инструкция:

Шаг 1. Сделайте копию этого документа

Нажмите на “Файл” - “Создать копию”

Шаг 2. В названии документа напишите “Ваше имя + Распаковка личности”

Например: Татьяна + Распаковка личности

Шаг 3. Откройте мне доступ на редактирование

В верхнем правом углу нажимаете на кнопку “Настройки доступа”, в первом поле вводите мою почту

zharmukhamedov@gmail.com с пометкой “Редактор”.

Примечание:

Используемый шрифт и размер - Trebuchet MS, 14

РАСПАКОВКА ЛИЧНОСТИ

Вопрос для распаковки	Пример ответа (Ваши идеи) Примечание: вместо примеров ответов вы пишете свои	Рекомендации к применению (Что с этим делать?)
Напишите кто вы и ваши социальные роли в прошлом и сейчас	<p>Сейчас</p> <p>Женщина, которая возродила в себе свою природную силу, женственность.</p> <p>Коуч, тренер, наставник женщин в браке, в отношениях, женщин которые желают иметь лучшие отношения</p> <p>Тренер АГУ в резерве))</p> <p>Женщина, которая мечтает написать книгу про отношения</p> <p>Человек, который нашел свое предназначение, занимается любимым</p>	Раскрывайте каждую роль, которую выполняете на данном этапе и сделайте сравнение с прошлым

	<p>делом и растет финансово занимаясь любимым делом</p> <p>Автор онлайн-программы для женщин “Секреты счастливого брака”</p>	
	<p>В прошлом</p> <p>топ менеджер образования, женщина-лидер, сотрудник найма</p> <p>Женщина, которая потеряла свою женскую природу, стала жесткой, сильной как мужчина</p> <p>женщина в декрете, которая ищет себя, свое истинное предназначение, которая устала от старой жизни</p> <p>женщина, которая пробует себя в сетевом маркетинге, чтобы найти свое дело жизни</p> <p>тренер, который обучает, проводит мотивационные семинары, тренинги для учителей, детей</p>	

	коуч, который только начинает свою практику	
<p>Выпишите ваши личные качества и опишите ваш характер и темперамент. Выберите одно из двух предложенных качеств. Опишите выбранное качество:</p> <p>Ленивый/трудолюбивый Открытый/стеснительный Оптимистичный/Реалист Перфекционист/обычный человек Упрямый/покладистый Пунктуальный/забывчивый Быстрый/медленный Творческий, креативный, идейный / Структурный, упорядоченный Живой, подвижный / Спокойный, рассудительный</p>	<p>Ленивая: могу часами лежать на диване, думать о целях и ничего не делать)))</p>	<p>Черты характера – одна из самых интересных и легкодоступных тем для контента.</p> <p>Демонстрируйте и раскрывайте свои сильные черты характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы к этому пришли? - Что вам даёт данная черта? - Благодаря каким именно чертам характера вы добились того, что имеете сейчас - Над какими слабыми качествами вы сейчас работаете и как? <p>Покажите в блоге с чем на данном этапе вы имеете проблемы: может быть вы часто ленитесь, а хотите быть продуктивным, или вы очень замкнутый, а хочется быть открытым и общительным.</p> <p>Расскажите про ситуации, где данные</p>

черты характера сильнее всего мешают вам жить, придумайте самостоятельно или спросите совета от подписчиков, что бы они порекомендовали сделать, чтобы перебороть в себе негативную черту. Работайте над этим и делитесь первыми успехами.

Также, вы можете сделать сравнительный контент, раньше я был ленивым, а теперь трудоголик? Что было между этими двумя точками? Как вы пришли к тому, что стали трудоголиков?

Возможность признаться аудитории, открыть свою тайну и получать поддержку, удивление

Мои сильные стороны. За что меня ценят другие люди? Какими качествами восхищаются близкие?

- спокойная, душевная - веду себя спокойно в различных ситуациях
- мудрая - помогает принимать правильные решения, очень помогает в отношениях с супругом
- ответственная - на меня можно положиться, я никогда не подведу
- постоянно развиваюсь, не стою на месте
- разносторонняя, умею говорить на разные тему с разными людьми
- достигаю поставленную цель
- беру ответственность за свою жизнь на себя, не виню других
- умею легко излагать свои мысли
- ораторское мастерство, очень помогает когда снимаю сторис и пишу посты
- уверенность, помогает начинать что-то новое

Раскрывайте в себе свои сильные стороны. Расскажите подписчикам, всегда ли вы были таким?

Если нет, как вы пришли к тому что стали таким?

В каких поступках и ситуациях проявляется данная черта характера.

Старайтесь обращать внимание на все ваши сильные стороны, и замечать их проявлении в любом действии, любом контенте.

Мои слабые стороны. Какие качества я хочу в себе проработать и развить?

- Медлительная - много думаю и анализирую
- Ленивая по дому иногда и по работе
- Частично Перфекционист
- непрямолинейная, излишне понимающая, хочу научиться говорить в лицо правду, не быть излишне лояльной
- местами скрытная или закрытая, люблю быть одной - мешает создавать новые связи, коллaborации
- жду от кого-то ответной реакции, хочу научиться полной безусловности, например не ждать от клиентов обратной связи, с другой стороны без нее тоже никак или снимаю сторис и проверяю охваты
- иногда морализую, хочу полностью избавиться от этого качества, даже в родительстве
- Предсказуемая - хочу научиться спонтанности и доверять процессу
- не умею давать себе отдых, могу часами работать без остановки, не

Пропишите план, как бы вы хотели проработать слабые качества, поделитесь им с подписчиками, совершайте маленькие несложные действия, чтобы прийти к результату и делитесь своими инсайтами и фишками после проделанной работы.

Вы даже можете устроить недельный челлендж, например – перестать стесняться, или быстро принимать решения и не откладывать дела на потом. Такие челлендж и испытания очень сильно вовлекают аудиторию!

	<p>расслабляться, потом перегорю</p> <ul style="list-style-type: none"> - не умею ухаживать за своим телом, - ленюсь, не хватает терпения делать долгие процедуры - появилась зависимость от социальных сетей, много времени трачу туда, в основном инстаграм - делю людей, не хочу общаться с бедными, не образованными, не успешными людьми 	
<p>Раскройте ваши ценности и убеждения</p> <p>Напишите 5-10 убеждений/взгляды, в которых</p> <ul style="list-style-type: none"> - вы уверены - вам никто никогда не сможет переубедить - вы бы хотели убедить весь остальной мир 	<p>Мои ценности и убеждения</p> <ul style="list-style-type: none"> • всего можно добиться самому, не имея лучшего образования, богатых родителей и лучших условий <ul style="list-style-type: none"> • возможно стать другим человеком, несмотря на прошлый опыт • возможно изменить свои черты характера, которые были генетически унаследованы от родителей <ul style="list-style-type: none"> • человек достоин лучшего даже если в прошлом он допустил много 	<p>Наши ценности проявляются внутри контекстов: то, как мы относимся к походам в спортзал, любимы ли делать что-то своими руками, хотим ли делегировать - всё это подсвечивает наличие у нас тех или иных ценностей.</p> <p>Ценность - это то, что мне важно</p> <p>Контент, основанный на ценностях, - это контент о том, что интересно и важно автору</p> <p>Это ваш «закулисный» контекст.</p>

	<p>ошибок и был не очень хорошим человеком</p> <ul style="list-style-type: none"> • женщина может быть одновременно сильной и слабой • женщина может без ущерба и жертв быть успешной как в роли жены, так и в роли реализованной женщины с любимым делом • духовность основа успешной личности, без духовности невозможен материальный рост 	<p>Демонстрируйте проявление этого контекста в различных бытовых ситуациях, обратите внимание на людей с похожими ценностями, как они демонстрируют это в блоге?</p> <p>Также вы можете напрямую рассказать о своих ценностях, почему так получилось? Почему эта ценность сопровождает вас на протяжении определенного периода (всей жизни), узнайте у подписчиков после рассказа, близка ли им данная ценность.</p> <p>Задача - искать в своей жизни то, что подтверждает ваши ценности и убеждения</p> <p>Не просто озвучивать, а показывать своим примером</p> <p>Одно дело сказать “Занимайтесь спортом - это моя ценность”, Другое - показать, как вы просыпаетесь каждый день и делаете зарядку</p>
--	---	---

<p>Что для вас главное в жизни? (лучше отвечать не просто «здоровье», «жизнь», «семья», а чуть подробнее)</p>	<p>Для меня главное в жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить свою миссию во благо себе и другим - самой быть счастливой женщиной и открыть душу и глаза женщинам, которые живут вслепую, не потерять свою истинную сущность в мире, где очень много соблазна и навязанного - быть преданной своим ценностям - продолжать изучать себя, - раскрывать свои потенциалы и с помощью их служить своим близким и миру - хочу чтобы мы с мужем стали началом сильного, благосостоятельного, рода, где наши потомки будут гордиться своими корнями, где наши ценности и традиции будут передаваться поколениями, - для меня важно, чтобы мои дети жили свободными от мнения и 	

	ограничений общества.	
Что вы цените в своей жизни и хотите развивать?	Я ценю свои способности, умения, знания, ценю свою семью, ценю отношение людей ко мне, свою социальную роль, ценю благосостояние, которое имею, ценю то, что всеяышний благосклонен ко мне, что он всегда слышит меня, ценю что становлюсь ближе к нему все больше и больше.	
Какие качества вы цените в людях?	доброжелательность, преданность, постоянное развитие, открытость, умение оценивать свои минусы и плюсы трезво, осознанность, стремление к лучшему, трудолюбие, ответственность	

**Как вы видите свою идеальную жизнь?
(старайтесь отвечать не общими фразами, а распишите подробнее)**

Моя идеальная жизнь: я полностью раскрыта как личность и как эксперт, транслирую 100% настоящую себя, у меня больше свободного времени, которое я посвящаю себе и близким, в балансе веду семейную жизнь вместе со своим любимым делом, я полностью делегировала бытовые задачи специалистам, финансово свободна, мой бизнес автоматизирован, с мужем имеем несколько видов пассивного дохода, все люди вокруг меня осознанные, в том числе мои родные, близкие, друзья, я балую родных , родителей мужа и своих дорогими подарками, мои дети самостоятельные, успешные, мы с мужем независим от них, я сама на высоком уровне осознанности.

О чем мечтаете?

1. Мечтаю стать узнаваемым, востребованным экспертом в своей нише, вешать на большие аудитории
2. Мечтаю написать книгу про отношения, мечтаю доход 6000 000 тг в месяц
3. Мечтаю выйти с мужем на новый уровень отношений, где я не скрываю от него своих доходов (так как боюсь что он расслабиться), где у нас другой уровень в интимной жизни, чтобы муж вышел на более высокий уровень осознанности
4. Мечтаю посещать сына в Японии, где он обучается
5. Мечтаю о новогоднем вечере с семьей, где сын нам играет на рояли,
6. Мечтаю снять клип о моей семейной жизни с мужем
6. Мечтаю и о квартире с высокими витражными окнами
7. Мечтаю путешествовать одной,
8. Мечтаю иметь школу, где обучаю тысячу женщин проживать лучшую, осознанную жизнь в браке

	<p>и отношениях</p> <p>9. мечтаю иметь свою команду, помощников</p> <p>10. Мечтаю организовать выездной тур-тренинг по отношениям хотя бы на 10 человек</p> <p>11. мечтаю найти новых, интересных, созвучных мне друзей</p> <p>12. Мечтаю провести опрос среди 50-ти успешных мужчин о женщинах, на тему женщина-удача по глазам успешного мужчины, это будет основа для моей книги.</p>	
Какие у вас приоритеты в работе и жизни?	Мои приоритеты в жизни - я сама, каждый раз когда есть выбор хочу делать выбор в пользу себя, мой муж, он второй человек в моей жизни после меня, немного колеблюсь между семьей и самореализацией, иногда больше внимание уделяю работе, чем семье и очень хочу поменять это.	

<p>Без чего вы не были бы счастливы в полной мере?</p>	<p>Я не буду счастлива в полной мере, если не буду реализовывать себя, я не из женщин, кто может сидеть дома и ничем не заниматься, без семьи своей тоже не буду полноценно счастливой, мне важно реализовываться как мать и женщина, ну и конечно я не буду счастлива если мой уровень жизни будет низкий, и если я не буду духовной, я точно не буду счастлива, мне важно постоянно развиваться в этом направлении</p>	
<p>Основные сферы и линии жизни</p> <p>Перечислите сферы, которые для вас особенно важны на данном этапе (здоровье, внешний вид, работа, карьера, самореализация, деньги, признание, популярность, духовность, хобби, общение, творчество, любовь, любовь к себе, отношения, семья,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • самореализация, хочу развиваться как эксперт и пробовать что-то новое, признание, хочу чтобы моя программа совершенствовалась с каждым разом и стала лучшей в Казахстане <ul style="list-style-type: none"> • отношения, хочу выходить на новый, лучший уровень взаимодействия с партнером • семья - хочу качественно 	<p>Эти сферы непрерывно связаны с вашими нынешними целями. Вы можете поставить хотя бы по одной цели в данных сферах и демонстрировать свой путь к целю своим подписчикам. Можете начать с малого</p>

окружение, друзья, дети, яркость жизни, путешествия, развлечения, отдых и т.д.)

- проводить время с семьей
- духовность и осознанность - хочу больше развивать
 - деньги - хочу ежемесячный доход 6млн.
 - любовь к себе - хочу научиться ухаживать за своим телом, улучшать здоровье, волосы, пробовать косметические процедуры омолаживающие
 - хочу путешествовать 2 раза в год минимум с семьей и без
 - окружение - хочу найти новое вдохновляющее окружение успешных людей
 - хочу иметь системный вид отдыха только для себя
 - хочу пробовать разные виды творчества

<p>Опишите свое отношение к выписанным сферам в настоящем времени</p>		<p>Расскажите про одну из ценностей в сторис, попробуйте развернуть ее: почему так, как она проявляется, в каких ситуациях вы сталкивайтесь с вашим убеждением?</p> <p>Схожи ли вообще отношение с отношением семьи, близких людей к этой теме.</p> <p>Например, вы можете относиться к деньгам легко и приятно, а ваша бабушка считать, что деньги зарабатывают только нечестным путём.</p>
<p>Какие у вас хобби и интересы? Чем вы любите заниматься?</p>	<p>читаю книги, занимаюсь восточными танцами, пробежка по утрам, медитации, обожаю беседы со Всевышним</p> <p>раньше играла на гитаре, домбре, кобызе, умею читать на арабском языке, изучала испанский но потом забросила</p>	<p>Не забывайте транслировать свои хобби, если сейчас не хватает на него времени вы можете поделиться прошлым, перечислить то, чем вы занимались в формате игры (теста):</p> <p>Как думаете, я люблю убираться? Умею ли я играть на гитаре? Это вовлечет подписчиков и, возможно, некоторые интересы из удивят! После игры вы можете продемонстрировать</p>

		<p>все, что вы умеете. Также не забывайте включать ваши хобби и интересы в свой обычный контент, не забывайте делиться тем, чем вы любите заниматься. Чем больше схожестей с вами найдёт подписчик, тем большую лояльность и доверие вы будете у него вызывать.</p>
Как я отдыхаю и провожу свободное время	<p>отдыхаем по событиям, но люблю я отдыхать на природе, люблю сама одна поужинать или пообедать в ресторане, обожаю гулять в парках, пешие прогулки, отдых для меня сейчас как раз чаллендж)) хочу научиться отдыхать системно, поставить на рельсы эту сферу</p>	<p>Это список ваших идей для легкого контента, регулярно показывайте как вы проводите своё свободное время (если оно у вас есть).</p> <p>Продуктивность, цели, результаты – это конечно, хорошо, но душевный контент – сближает вас с подписчиками!</p> <p>Расскажите подписчикам почему именно такой отдых приносит вам удовольствие, что он вам даёт, как вы чувствуете себя после того, как отдохнули.</p> <p>Расскажите подробнее о вашем отдыхе: читаете книгу? Какую? Какие</p>

		<p>мысли вам пришли после неё? Проводите время в телефоне?</p> <p>Расскажите чем именно вы в нем занимаетесь: бездумно смотрите в экран или за определенными личностями? Коллекционируете банк идей или визуализируете на пинтерест квартиру своей мечты? Это очень интересно!</p>
<p>Какой у вас распорядок дня? Опишите свой обычный день из жизни.</p>		<p>Не забывайте показывать то, как вы проводите свой день.</p>

<p>Как бы вы хотели чтобы проходил ваш день? Опишите ваш идеальный день, то, к чему вы стремитесь.</p>		<p>Расскажите подписчикам о своём идеальном дне! Как вы видете свою жизнь через год, пять, десять лет вашей жизни? Что для вас важно, чтобы день был идеальным?</p> <p>Попробуйте в выходной день провести интерактив. Подумайте как здорово посмотреть в реальном времени на день вашей мечты! После такого дня сделайте выводы, что вы уже можете внедрить в ваш реальный день чтобы он был похож на идеальный! Не забывайте спрашивать у подписчиков, хотели бы они так же? Что им откликается, а что противоречит вашему идеальному дню.</p>
<p>Где вы бываете чаще всего помимо дома? Выделите 3-5 локаций. Напишите, что окружает вас в каждой из локаций?</p>		<p>Когда вы будете находиться на этих локаций обращайте внимание на те пункты, которые вы выписали. Подумайте как можно обыграть все что вас окружает. У каждой вещи, у каждого персонажа, пускай даже незнакомого есть своя история, представьте какая она? И какое отношение она имеет к вам в данный</p>

		момент?
Как выглядит ваша квартира? Ваша комната? Ваше рабочее место? Что создает ощущение уюта в вашем доме? Что для вас особенно важно, чтобы чувствовать себя дома комфортно?		После того, как вы выписали что вас окружает в вашей квартире, обращайте внимание на эти вещи. Не забывайте проводить аналогию с прошлым, показывайте до/после вашего рабочего места, сделайте раскладку из самых важных вещей в вашей комнате или проведите экскурсию по своему стеллажу! Люди любят подглядывать и заглядывать туда, где кажется, что ещё никто не был!
С кем вы живете, есть ли у вас домашние животные?		Ваша семья - главные персонажи в блоге после вас! Расскажите его историю, придумайте и поставьте ему цели на год.

<p>Без каких вещей вы не представляете свою жизнь?</p>		<p>Демонстрируйте эти вещи регулярно, расскажите подписчикам о них, расскажите, почему они для вас так важны.</p> <p>Что будет, если лишить их вас? А теперь самое интересное — попробуйте устроить интерактив «день без этих вещей в блоге», а потом расскажите о своих впечатлениях</p>
<p>Кто входит в ваш близкий круг общения? Какие у вас с ними отношения? Дайте краткое описание каждому из перечисленных людей или напишите интересный факт о каждом из них.</p>		<p>Если ваш близкий круг общения не против, что вы их снимаете — снимайте! Познакомьте аудиторию с каждым из них, но делайте это постепенно, чтобы не перегрузить информацией. Чем больше в блоге персонажей, тем интереснее и разносторонне становится контент. С каждым человеком вы раскрываетесь в разных ролях, а для подписчиков становится понятнее — какой вы есть на самом деле, как вы ведёте себя с окружающими. Также не забывайте демонстрировать ваше отношение к этим людям, расскажите вашу</p>

		<p>историю знакомства, что вас связывает с этими людьми, какие у вас общие интересы. Расскажите также про прошлый круг общения, почему вы перестали общаться с этими людьми (здесь можно связать с вашими ценностями и отношением к...).</p>
<p>Кто вас вдохновляет? Чем именно эти люди вас вдохновляют? Был ли у вас опыт общения с этими людьми?</p>		<p>Поделитесь с подписчиками этой информацией, расскажите, какие качества в этих людях вас вдохновляют, что вы делаете для того, чтобы перенять эти качества. Можете создать отдельную рубрику в блоге «вдохновение» и рассказывать об этих людях регулярно, не забывая уточнить почему человек попал в эту рубрику. Вашим подписчикам, наверняка интересно, с кого вы берёте пример и почему.</p>

<p>Какое у вас образование? Чему вы обучались за весь период жизни?</p>		<p>Все это вы можете использовать для сторителлинга о вашей профессии. Расскажите, что вам дало каждое из обучений? Какие навыки вам пригодятся по жизни и в работе, а какие оказались самыми бесполезными (хотя я убеждена, что бесполезных навыков не существует). Расскажите сколько денег вы тратите на своё обучение, почему для вас это так важно?</p>
<p>Что стало «точкой невозврата» в вашем пути? В какой момент вы поняли, что хотите стать лучшей версией себя?</p>		<p>Переломный момент всегда больше всего утепляет и находит отклик у аудитории, поэтому обязательно включите его в свою историю и возвращайтесь к нему на протяжении всего ведения блога.</p>

Расскажите о ваших фокусах? Какие самые серьезные ошибки вы допускали в жизни и как эти ошибки повлияли на вас нынешнего?

Не бойтесь делиться этими ситуациями в блоге, связывайте их с вами — настоящим и тем, что происходит сейчас, чтобы показать ваш процесс развития и становления личностью. Вы можете рассказать каждую историю в разных контекстах — в веселом, с шутками и испанским чувством стыда за себя прошлого, в поучительном (не для аудитории, для себя, аудиторию учить — ни в коем случае не нужно!), расскажите о том, что дала вам эта ситуация и как вы справились с ней; привязав вашу неудачу к событию, которое происходит сейчас (возможно, неудача или ее суть повторяется, а вы по прежнему не знаете, что делать, или знаете и с легкостью с нею справляетесь!)

<p>Чего вы боитесь больше всего на свете? Что вы чувствуете, когда пишете об этом?</p>		<p>Делитесь своими страхами, спросите у подписчиков, чувствами ли они нечто похожее, или, чего боятся они. Спросите, как подписчики борятся с этим страхом, попросите совета (люди ооочень любят советовать!)</p>
<p>Какие у вас цели, мечты на жизнь?</p>		<p>Как идея, составьте в актуальных свою карту желаний или заведите рубрику на постоянной основе, где будете делиться своими планами и целями. Подписчикам будет особенно интересно узнать о глобальных целях (на жизнь/на год/на пять лет)</p>

<p>Выпишите десять фактов о себе, которые о вас не знают ваши подписчики</p>		<p>Раскрывайте каждый факт о вас постепенно или устройте игру в формате теста: как думаете, этот факт обо мне – правда или ложь? (Обязательно ставьте именно не опросник, а тест, и отмечайте в нем правильный ответ, так у подписчиков срабатывает желание узнать прав он оказался или нет)</p>
<p>Что вы делаете каждый день, какие ваши привычки?</p>		

Любая история из жизни/Жизненный опыт/Ситуация/Урок

-когда проводила тренинги для учителей, пообещала всевышнему если заработка 500 000 обязательно отдаю 10% своей маме и маме мужа, потом когда заработала отдала не 10, а 7-8%))), потом наступил карантин и я потеряла этот вид дохода

- в школе я впервые влюбилась в своего одноклассника в 5 классе, но он был с богатой семьи и не замечал меня, однажды даже унизил публично, мне было очень плохо тогда и я пообещала себе, что никогда не дам себя унижать, что стану очень важным человеком, которого все будут уважать и ценить

-решила провести живой тренинг по эмоциональному интеллекту, договорилась с продюсером, запустили таргет, в результате была всего одна заявка и то мой подписчик давний, я просто слила деньги на таргет и такое разочарование, помню как плакала и просила бога помочь мне

Личные истории всегда полны откровения, личности, искренности и эмоции. Дарите их вашей аудитории.

разобраться, потом в моей жизни появились вы и программа востребованный эксперт, тогда я отдала деньги из депозита на ваш курс))

-во время декрета пошла в сетевой, даже слетала в Москву, тогда у меня было желание заработать хоть какие то деньги, потому что я привыкла к большим деньгам, а в декрете осталась без денег своих, но в результате я не то что заработала, я потеряла все свои сбережения. этот опыт научил меня доверять мужу, просить у мужа.

- несколько лет назад мужа подставили, вся его карьера была на кону, просили огромную сумму денег чтобы замять дело. Муж взял все деньги из семейного бюджета, не хватало еще, потом он попросил меня из моих сбережений снять все деньги, еще попросил, чтобы я попросила у своих подруг состоятельных в долг нехватавшую сумму, я отказалась

	<p>помогать, во первых мы остались бы вообще без ничего, во вторых я хотела чтобы он сам решал свои проблемы, в какой-то момент я почувствовала себя предательницей, мне стало плохо, но внутренний голос говорил не помогай, не надо, справится, так вот он за 2 дня нашел недостающую сумму, обзвонил знакомых с которыми уже не общался, родственников попросил, но нашел. я потом поняла, что не помогая ему я на самом деле ему помогла, а как тогда он вырос перед моими глазами</p>	
Точки контакта - Что общего с аудиторией 1. Чего я боюсь такого, чего боится аудитория	<p>чего я боюсь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мой самый большой страх - это страх бедности, я не хочу быть бедной, потому что знаю как это плохо. детские травмы. • я боюсь что муж расслабиться если я снова буду зарабатывать большие деньги 	<p>Точки контакта – это то, что вызывает отклик у аудитории и создает ощущение чего-то общего, даже несмотря на то, что жизненные ситуации могут очень сильно различаться.</p> <p>Возможность признаться аудитории, открыть свою тайну и получить</p>

	<ul style="list-style-type: none">• боюсь опять в приоритет ставить работу уделяя больше времени, хотя работаю на себя• боюсь стать не очень заботливой мамой для своих детей, так как часто погружаюсь в работу• боюсь, что не успею познать всего, чего желаю, информация меняется со скоростью света каждый день• боюсь, что не смогу найти новое окружение	поддержку, удивление
--	---	----------------------

Чего раньше боялась я, чего они боятся и сейчас

чего раньше боялась:

- что меня всегда будут унижать, недооценивать
- что не встречу достойного мужчину, потому что меня часто предавали
- боялась, что муж никогда не изменится и я разведусь с ним и дети будут страдать
- боялась, что не смогу заработать большие деньги
- боялась, что останусь такой неуверенной в себе
- боялась ошибаться, потому что за это меня осудят, пыталась все делать правильно
- боялась неудач
- боялась, что муж меня бросит из-за того что я не смогла родить больше одного ребенка

	<ul style="list-style-type: none"> • боялась бросить успешную работу и уйти в свободное плавание • боялась менять профессию 	
Что сейчас болит у меня и у них тоже?	<p>что у меня болит</p> <ul style="list-style-type: none"> • я все еще боюсь бедности и делаю все чтобы не стать бедной • я не успеваю завершать дела по дому из-за работы • меньше уделяю времени детям • меньше отдыхаю • я не идеальная хозяйка, сейчас намного лучше чем когда-то, но это не мое, я делаю это, так как это моя женская задача и не парюсь как раньше • я боюсь что мой муж станет меньше стремится если я буду зарабатывать больше 	

- | | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• я хочу иметь больше подруг искренних и преданных, хочу сильное окружение, у меня есть друзья преданные, но их мало, потому что мне сложно доверять в дружбе из-за прошлых предательств• хочу иметь больше семейных друзей, у нас с мужем много отдельных друзей, у него свои, у меня свои, хочу иметь побольше общих• сексуальность и искусство флирта хочу развивать в себе, по чакрам их у меня мало• я не умею обращаться с деньгами, хочу научится грамотно управлять деньгами | |
|--|---|--|

**Что у меня раньше болело,
что болит сейчас у них**

что у меня болело:

- я была скованной, стеснительной, сейчас нет
- была неуверенной, сейчас нет
- всю жизнь, почти до 35 лет считала себя некрасивой, недоделанной, сейчас нет
- не принимала свой рост короткий из-за этого наверное у меня муж и сын ростом 185см)))
- стыдилась своего происхождения
- стыдилась своего образования, считала что оно недостойное
- думала, что мои сверстники, которые учились зарубежом или в лучших вузах страны добьются больше чем я, ошибалась
- думала что не буду счастлива в браке, что я расплачиваюсь за

прошлые ошибки

- думала что недостойна лучшего мужчины, так как сама из скромной семьи и т.д.
- всегда была недовольна чем-то, из-за того что была недовольна собой
- мне было больно от того что муж меня материл, грубил мне, иногда мог и ударить
- мне было больно от того что муж не принимал, принижал моих родителей, родственников
- мне было больно когда мои сверстники могли позволить себе большего, а мне приходилось довольствоваться тем что есть
- мне было больно видеть как родители ругались
- мне было больно, когда я

поняла что и муж во мне
разочаровался

- мне было больно когда мне полгода пришлось обеспечивать себя, ребенка и родителей, когда мы с мужем разошлись
- мне было больно когда муж не ценил меня, не понимал, обращался со мной как с вещью
- мне было больно когда муж ценил друзей больше меня
- мне было больно смотреть на то что он довольствовался малым
- я всегда считала себя толстой
- среди всех школьных подруг я была самой некрасивой
- я всегда завидовала высоким, красивым девушкам
- я всегда влюблялась во внешне

	красивых мужчин, а внутри они были пустые, это я потом поняла	
Что меня радует и вдохновляет?		
Что меня огорчает и раздражает?		

Где я сейчас? В какой точке?

**Как я к этой точке пришла?
Что меня сюда привело?**

Что я собираюсь с этим делать? Вижу ли варианты?		
Что у меня лучше всего получается?		Возможная тема экспертизы и продаж. Вызывает восхищение, вдохновляет и притягивает

<p>О чем я люблю говорить и могу болтать без умолку?</p>		
<p>Зона, над которой вы сейчас работаете</p>		<p>Цель, путь развития, за которым интересно следить, как процессом роста</p>

**Ваши достижения
(заполняли в модуле 1, урок
3)**

- чем в вас восхищаются
- за что вас хвалят
- чем вы гордитесь
- с чем просят помочь

**Благодаря каким качествам
и особенностям вы смогли
этого достичь?**

**Вспомните 2-3 события из
прошлого, в которых вы
были успешным/чувствовали
себя молодцом**

Вспомните 2-3 события из прошлого, в которых вы потерпели неудачу/провал. Чему они вас научили?

Помните ли вы первое ощущение гордости? С чем оно было связано?

<p>Становились ли вы объектом насмешек? Что при этом чувствовали?</p>		
<p>Вспомните 2-3 события, которые вызвали у вас восторг, и расскажите о них подробнее</p>		

**Вспомните 2-3 события,
которые связаны с горем,
переживаниями и печалью**

**Что вас по-настоящему
веселит и радует?**

<p>Часто ли вы злитесь и из-за чего?</p>		
<p>Какие у вас были инсайты после развода/расставания?</p>		

Чему вас научили прошлые успехи?

Чему вас научили прошлые неудачи?

<p>Были ли в вашей жизни сложные уроки судьбы? Расскажите о них</p>		
<p>Были ли вы изначально счастливым человеком или научились им быть?</p>		

Как вы представляли своё будущее 10 лет назад? О чём мечтали и чего хотели?

Какие люди были важными для вас в прошлом?

**Какие люди в прошлом
повлияли на вас как на
личность и на ваше
мировоззрение?**

**Были ли в вашей жизни
отношения с токсичными
людьми?**

Есть ли у вас братья и сёстры? Какие у вас отношения?

Пользуетесь ли вы услугами психолога?

Существует ли в вашей жизни четкий распорядок дня?

Ваши черты характера, которые вас бесят в себе

100 вопросов для распаковки

Ниже вы найдете еще 100 вопросов, которые помогут вам распаковать вашу личность и уникальность.

ВАЖНО! Нет задачи отвечать на все вопросы. Берите те, что вас сейчас зажигают/вдохновляют/интересны и начните заполнять в таблице для дальнейшей трансляции через Сториз.

1. Участвовали ли вы в конкурсах?
2. Любили ли вы ходить в школу/ на кружки?
3. Какие хобби были в детстве? Чем любили заниматься, когда оставались одни?
4. Вели ли вы дневник, в который записывали свои переживания?
5. Попадали ли вы в плохую компанию?
6. В каком городе и в какой среде вы жили/росли/взрослели?
7. Вспомните 2-3 события из прошлого, в которых вы были успешным/чувствовали себя молодцом
8. Вспомните 2-3 события из прошлого, в которых вы потерпели неудачу/провал. Чему они вас научили?
9. Что привело вас к точке "Сейчас"? Расскажите про свой путь
10. Помните ли вы первое ощущение гордости? С чем оно было связано?
11. Что вы чувствовали, когда становились свидетелем несправедливости (травли)?
12. Становились ли вы объектом насмешек? Что при этом чувствовали?
13. На что вы ориентировались в своём развитии? Какие ценности выделяли?
14. Какие чувства вызывали у вас родные и близкие?
15. Вспомните 2-3 события, которые вызвали у вас восторг, и расскажите о них подробнее
16. Вспомните 2-3 события, которые связаны с горем, переживаниями и печалью
17. Что вас по-настоящему веселит и радует?
18. Часто ли вы злитесь и из-за чего?
19. Какие осознания или открытия детства/юности вы помните до сих пор?
20. Какие у вас были инсайты после развода/расставания?

21. Какие у вас были инсайты после первой любви?
22. Оценки в школе символизировали для вас успех?
23. Чему вас научили прошлые успехи?
24. Чему вас научили прошлые неудачи?
25. Были ли в вашей жизни сложные уроки судьбы? Расскажите о них
26. Были ли вы изначально счастливым человеком или научились им быть?
27. Как вы представляли своё будущее 10 лет назад? О чём мечтали и чего хотели?
28. Какие люди были важными для вас в прошлом?
29. Какие люди в прошлом повлияли на вас как на личность и на ваше мировоззрение?
30. Были ли в вашей жизни отношения с токсичными людьми?
31. Расскажите про дружбу в детстве. Какой вы друг?
32. Расскажите про свою первую любовь. Легко ли вы влюблялись?
33. Есть ли у вас братья и сёстры? Какие у вас отношения?
34. Были ли вы общительным ребенком? Легко подпускали к себе людей?
35. Какую роль вы играли в классе/университете? Были лидером или незаметным?
36. Как вы относились к одиночеству в детстве и юности?
37. Что для вас важно в дружбе?
38. Блокируете ли вы хейтерские комментарии? Почему?
39. Пользуетесь ли вы услугами психолога?
40. Существует ли в вашей жизни четкий распорядок дня?
41. Как вы расслабляетесь?
42. Любите ли вы путешествовать?
43. 3 самых любимых дела в жизни
44. Много ли вы читаете и учитесь?
45. Какие виды развлечений вы предпочитаете?
46. Что вы чувствуете, когда видите несправедливость?
47. Как вы понимаете, что к вам проявляют любовь?

48. Как вы проявляете любовь?
49. Вы эмоциональный человек?
50. Как вы справляетесь с гневом? Из-за чего злитесь?
51. Как вы выражаете свое несогласие?
52. Насколько мучительно для вас одиночество?
53. Что у вас вызывает восторг?
54. Какое самое приятное и любимое время дня?
55. Откуда (из каких источников) вы сейчас черпаете инсайты? (из общения с людьми, из книг и пр)?
56. Главный вывод/инсайт последнего года?
57. Главный вывод/инсайт последнего месяца?
58. Назовите 3-х людей, мнения или взгляды которых сейчас на вас влияют (известные или неизвестные)
59. Главные 3 осознания в отношениях с людьми
60. Главные 3 осознания в карьере и выборе дела/работы
61. Главные осознания в сфере здоровья
62. Что для вас сейчас является самым важным в жизни?
63. Какой совет вы бы дали себе 10 лет назад?
64. Какие люди являются самыми важными в вашей жизни?
65. Кто ваши друзья? С кем вы сейчас дружите?
66. Обширен ли ваш круг общения?
67. Есть ли у вас семья? Расскажите про ваши отношения
68. Что изменилось в вашем окружении за последние 5 лет?
69. Какие 5 качеств для вас самые ценные в людях?
70. На кого вы равняетесь? Кто является примером для вас?
71. По мнению ваших друзей/знакомых, какие ваши качества являются самыми ценными?
72. С кем из своего окружения вы готовы пойти в разведку?
73. Каким вы видите ваш будущий дом?
74. О чем вы мечтаете?

75. Какие планы на ближайшие 5 лет?
76. Как вы планируете заботиться о себе? Что будете для этого делать?
77. Где хотели бы побывать в ближайшие 5 лет?
78. Какое искусство/хобби вы хотели бы освоить?
79. Расскажите, как будет выглядеть ваш обычный день через 5 лет
80. Планируете ли вы учиться/повышать экспертность? Если да – где, когда, какое обучение?
81. Сколько денег вы бы хотели получать через 5 лет?
82. Планируете ли вы провести работу над своими чувствами и эмоциями?
83. Какие чувства/эмоции вы бы хотели испытывать от отношений со своим партнером в будущем?
84. Каким человеком вы бы хотели стать в эмоциональном плане? (более спокойным/удовлетворенным жизнью, чаще испытывать радость/положительные эмоции, стать тверже и пр)
85. Какая эмоция станет базовой для вас в будущем?
86. Какие эмоции вы хотели бы испытывать каждый день?
87. Как трансформируется ваше отношение к себе через 5 лет?
88. Какие чувства/эмоции вы хотели бы испытывать от общения со своими друзьями в будущем?
89. Какие эмоции вы бы никогда не хотели испытывать в будущем?
90. Какие эмоции и чувства вы желаете испытать каждому человеку?
91. Как думаете, изменится ли ваше представление о счастье?
92. Какой совет вы могли бы дать себе на будущее?
93. Как думаете, что будет для вас самым важным в жизни через 5 лет?
94. С чем или с кем вы хотели бы ассоциироваться у людей через 5 лет?
95. Как вы представляете себя через 10 лет?
96. Какие инсайты люди получают при общении с вами через 5 лет?
97. Какие 5 главных инсайтов вы хотели бы получить за ближайший год?
98. Какие три вещи должны произойти, после которых вы точно сможете считать себя успешным?
99. Какие жизненные события и инсайты вы бы никогда не хотели испытать?
100. С кем бы вы хотели познакомиться в будущем?

101. Какие люди, на ваш взгляд, будут важны для вас в будущем?
102. Каким вы видите свое окружение через 5 лет? Какие люди вас окружают?
103. Какой вы видите свою семью через 5 лет?
104. Каким вы видите своего партнера/мужа/жену через 5 лет?
105. Расширится ли круг ваших друзей через 5 лет?
106. Как вы хотите проявляться для своих друзей в будущем?
107. Встретившись с самым желанным человеком в вашей жизни, что ему скажете?
108. С кем бы вы хотели поесть мороженое в 80 лет?

БАНК ИДЕИ ДЛЯ РАСПАКОВКИ ЛИЧНОСТИ

Чтобы научиться классно писать посты, нужно читать

Чтобы научиться снимать классные сториз - нужно много смотреть.

Чтобы научиться писать сценарий к сториз, нужно начать читать готовые сценарий

Можно сказать, что это большая коробка идеи для личных сториз.

Когда не знаете что снимать - открываете и отсюда берете. Классно же?

Важно! Это не руководство к действию, а просто вам для идей. Можете отсюда брать идеи и включать в распаковку. На ваше усмотрение.

СТОРИЗ-ВДОХНОВЕНИЕ

Вдохновляющие сторис помогают людям зарядиться вашей энергией, эмоциями, поверить в себя и начать действовать. Люди будут приходить к вам в блог за подзарядкой, будут ждать новых сторис от вас. А значит, охваты вашего Инстаграм-аккаунта будут расти

Тема/Идея	Рекомендация/Пример
Фотография	<p>Вот фотография, которую я вешала на свою доску визуализации целей последние 5 лет.</p> <p>Мне не хочется снимать её. Это... (ваш вариант), например, фотография дома моей</p>

	<p>мечты / места, где я была по-настоящему счастлива).</p> <p>Я оставлю её на доске, потому что каждый раз, когда я смотрю на неё, я вспоминаю о том.... (ваш вариант), например, как много я сделала/что однажды это случится.</p>
Переломный момент	<p>Расскажите о том, как вы всё перепробовали, но не получили результата.</p> <p>Поделитесь историей о моменте, когда вы почти отказались от чего-то, но продолжили идти вперёд, или когда клиент почти сдался, но сделал ещё один шаг, который всё изменил.</p>
День, когда все пошло наперекосяк!	<p>Расскажите историю о дне или периоде, когда все пошло не так, и о том, как вы оправились от этого.</p> <p>Добавьте несколько сильных рекомендаций, которые понравятся вашей аудитории. И стикеры для реакций.</p>
Если бы я могла вернуться в прошлое	<p>Я не люблю оглядываться на прошлое с сожалением. Предпочитаю видеть все изломы пути как уроки или истории, которыми можно поделиться.</p> <p>Хотя... есть одна важная вещь, которую я бы сказала себе, если бы могла вернуться на (х лет) назад: (вставьте то, что вы сказали бы, например: Я бы сказала: «Не будь так строга к себе / не переживай по мелочам / цени себя»). Стикер с реакцией.</p>

Любимая цитата	<p>На этой неделе я обнаружила одну и ту же сложность сразу у трёх своих клиентов. Поэтому хочу поделиться с вами цитатой, которая мне очень дорога... и эта цитата... «Не ждите особого случая». Мои клиенты часто сталкиваются с... неуверенностью в себе. Внутренние голоса шепчут им: «а так ли ты хороший, чтобы позволить себе это», «а достаточно ли ты знаешь» и тому подобное. Из-за этих голосов люди боятся начать действовать и что-то менять в своей жизни. Но знаете что? Лично меня неудачи научили гораздо большему, чем успехи. А вас? (стикер ОПРОС).</p> <p>Поэтому сегодня я хочу напомнить вам: не стоит тратить жизнь на ожидание особого случая или особых возможностей. Гораздо лучше взять и создать эти возможности самим. Так что, если вы ждёте знака, чтобы начать действовать, то это он. Действуйте :) И напишите мне, что вы думаете об этом. Вдохновило ли вас мое послание? Стикер ВОПРОСЫ.</p> <p>(Ещё варианты – мои клиенты часто сталкиваются с... тревогой, конфликтами в семье, болью от расставания, страхом перед началом нового, неготовностью что-то менять, негодованием, и т.д.)</p>
Пустое беспокойство	Лев Бускалья как-то сказал: «Беспокойство никогда не избавит тебя от боли завтра, оно только израсходует твою радость сегодня». Стикер ОПРОС – Согласны?
Что вы готовы отпустить?	Раньше я беспокоилась о... (ваш вариант), пока не поняла, что это удерживает меня от... (ваш вариант). А о чём беспокоитесь вы? Есть ли что-то, что вам нужно отпустить? Стикер ВОПРОСЫ. Потом ответами подписчиков можно делиться в сторис, прилагая к ним комментарии.
Усилия для взлёта	Стикер ОПРОС – Вы когда-нибудь видели, как взлетают лебеди? С их размером это

	<p>требует немалых усилий. Сначала лебедь набирает скорость в воде, потом, спружинив всем телом, приподнимает себя над поверхностью, быстро-быстро перебирает лапками и мощно бьёт крыльями. Какое-то время он бежит по воде.</p> <p>Видно, сколько усилий тратится на взлёт. А потом он отрывается от воды, прячет лапки-шасси, набирает высоту плавными взмахами. И парит.</p> <p>Точно так же и с...(ваша тема), например, новой работой, новыми отношениями. Самое сложное – это начало. Нужно освоить столько всего одновременно! (перечень навыков). Зато потом...(результат).</p> <p>Не стоит пытаться сделать всё одновременно. Не стоит требовать от себя слишком много. Достаточно просто взять на себя обязательство двигаться небольшими шагами, но РЕГУЛЯРНО. Стикер ВОПРОСЫ – Какой маленький первый шаг вы можете сделать уже сейчас? Не откладывайте его ,)</p>
Благодарность подписчикам	<p>Сегодня я проснулась переполненной благодарностью. Я хочу поблагодарить вас, друзья, моих подписчиков, моё сообщество, моих постоянных клиентов и коллег. Без вас...(ваш вариант), например, моего любимого дела не было бы. Обнимаю вас! С добрым утром) Стикер с реакцией.</p>

СТОРИЗ-ПОДДЕРЖКА В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Очень важная категория для помогающих практиков. Через поддерживающие сторис вы можете проявлять заботу о тех подписчиках, которые сейчас переживают непростые времена. И показывать, что вы – тот человек, который понимает их и может помочь

Тема/Идея	Рекомендация/Пример
Трудный урок	Самым трудным уроком для меня было (вставьте ваш урок). Но сейчас я рада, что мне пришлось пройти через это, потому что это научило меня (ценить что-то / понимать что-то больше...)
Свобода от мнения окружающих	<p>Раньше я тратила много времени на беспокойство о том, что думают другие. Стикер с реакцией</p> <p>– Вам это знакомо?</p> <p>Мой (друг/муж/партнер) – полная противоположность.</p> <p>Я всегда завидовала тому, как (он/она) может идти по жизни, не заботясь о том, что говорят или думают окружающие. Я много наблюдала за ним, и поняла, как он/она это делает.</p> <p>Стикер ОПРОС – Рассказать? Оказалось, что он/она...(ваш вариант, например, пробует что-то новое каждый день / вознаграждает себя за выход из зоны комфорта). Я стала практиковать это, и беспокойство о мнении других ушло. Стикер ОПРОС – Попробуете?</p>

Мудрый совет	<p>Поделитесь историей о мудром совете, который помог вам справиться со сложными обстоятельствами.</p> <p>Например: когда я переезжала в другой город одна, с запасом денег всего на месяц и без работы, мой ментор дал мне совет, который изменил всю мою жизнь. Стикер ОПРОС – Рассказать, какой?</p> <p>Он сказал мне взять листок бумаги, написать на нём: «в худшем случае попрошу родных купить билет обратно», и засунуть его в кошелек на видное место. Это очень поддержало меня тогда, потому что, глядя на этот листок, я вспоминала, что наихудший сценарий на самом деле не так уж плох. Я подумала, что, может, кому-то будет важно услышать это сегодня ;)</p>
И это пройдёт	<p>Однажды я попала на скорой в больницу. Я была молодая, мне было одиноко в холодной Москве и очень больно. И тогда я встретила человека, который научил меня стойкости. Это был обычный врач в приемном отделении. Он подошел ко мне и сказал: «Знаешь, что было написано на перстне царя Саламона»? Стикер ОПРОС - Хотите узнать?</p> <p>Этот перстень помогал Соломуону всегда оставаться стойким и мудрым. Надпись гласила: «И это пройдет»! Когда Саламона поглощала волна боли, эта надпись обещала скорое избавление. А когда его подхватывала волна увлечения - эта надпись возвращала ему здравый смысл.</p> <p>И это пройдёт :)</p>

Финансовые трудности	<p>Стикер ТЕСТ. Есть три состояния: 1. денег много; 2. денег мало; 3. денег нормально. В каком вы сейчас?</p> <p>Интересно, что люди в периоды Нехватки и Избытка совершают одну и туже ошибку. Хотите узнать, какую?</p> <p>Люди начинают покупать и собирать лишнее. То, что не будет съедено, надето или использовано.</p> <p>Стикер ОПРОС – Ваша запасенная на пандемию гречка еще осталась? :)</p> <p>Такое поведение приводит к финансовым и временным потерям. Что спасает? Спасает привычка!</p> <p>Выработайте у себя привычку рационального расходования средств и научитесь получать от нее удовольствие. Написать об этом подробнее?</p>
Не сдавайтесь	<p>Стикер ОПРОС – вам когда-нибудь хотелось...(ваш вариант), например, отказаться от диеты, всё бросить...</p> <p>У меня тоже бывают такие дни. Иногда всё идёт не так, и кажется, что ничего не выйдет. Вот что я делаю в такие моменты: 1_____ 2_____ 3_____ (например, иду на пробежку с хип-хопом в наушниках, встречаюсь с друзьями, запираюсь в ванной на 15 минут, чтобы выплакаться).</p> <p>Стикер ВОПРОСЫ – А что вы делаете, когда вам хочется сдаться?</p>

Резерват для ваших разочарований

Расскажите историю о том, что один маленький промах не должен вести к большой печали и разочарованию.

Вставьте стикер ВОПРОСЫ.

И предложите подписчикам написать какое-то разочарование, с которым они хотели бы расстаться.

Пример:

Среди гор Норвегии до сих пор бродят великаны, оставляют на снегу свои следы взъерошенные тролли. Я хочу рассказать вам одну из тысячи легенд этой страны. Когда-то давным-давно жил на норвежском острове Сейма одинокий великан. Другие великаны посмеивались над ним из-за его необычной внешности, и он укрылся от них в одном из фьордов.

Однажды к нему пришёл его давний друг и угостил его тремя ароматными ягодами. Великану они так понравились, что он решил закопать косточки и вырастить свои ягодные кусты.

Из трёх косточек вырос только один куст, и на нём созрела только одна ягода. Великан夜里 не спал - стерёг и охранял свою драгоценность.

В одну особенно холодную ночь великан всё-таки уснул. И птицы украли его единственную ягоду. Утром он увидел осиротевший куст, ужасно огорчился, лёг и умер.

Казалось бы, великан, сильная воля, нордический характер. Но не пережил он это поражение...

Один маленький промах может стать толчком для большой печали и разочарования. Часто люди, попробовав один раз сделать что-то для... (ваш вариант), - быстро разочаровываются и прекращают попытки. Конечно, никто не ложится и не умирает от этого. Умирает надежда на.....(ваш вариант).

	<p>Но стоит ли опускать руки из-за одной пропавшей ягоды? Настоящая неудача может случиться с нами только если мы перестанем пытаться. Поэтому давайте пересмотрим события, от которых вам сейчас хочется опустить руки. Расскажите, с какими неудачами вы сталкиваетесь в....(ваша тема).</p> <p>Давайте напомним себе важное, избавимся от..., вернём себе мотивацию и энергию для продолжения! </p>
Исследование аудитории	<p>Всем привет! Недавно наткнулась на сайт, на котором была одна единственная кнопка - «Сделать всё хорошо».</p> <p>И я подумала - как здорово было бы, если бы у нас была такая кнопка в...(ваша тема). Стикер ОПРОС - Хотели бы такую?</p> <p>В моей жизни есть приличный список задач, которые я бы через эту кнопку пропустила и забыла - например... (ваши варианты).</p> <p>Но главная, конечно, это....</p> <p>И вот мне стало любопытно - а какую проблему номер один вы бы решили в первую очередь, если бы у вас была такая кнопка? Стикер ВОПРОСЫ.</p>
Поверить в себя	Пример:
Расскажите вдохновляющую историю своей	<p>Вчера я случайно оказалась в районе своей юности. Увидела...(ваш вариант), например, дорогу, по которой ходила на работу, слушая кассеты с бизнес-советами и робко мечтая стать успешным консультантом. Заглянула в окна квартиры, где я жила,</p>

**трансформации и
поделитесь надеждой.**

мечтая о доме у озера (мечта эта, кстати, появилась, когда я взяла в прокате фильм с таким названием. Теперь у меня дом у залива))) Прошла мимо палаток, в которых покупала чебуреки и вино, чтобы заесть-запить мысли о том, что завтра снова на работу и ничегошеньки в моей жизни не изменится.

И всё это меня сильно зацепило.

Я проделала чертовски большой путь от (ваш вариант), например, той девушки в неудобных синтетических брюках и с кучей тараканов в голове.

Стикер ОПРОС - рассказать, какое изменение стало для меня самым важным?

Сейчас я в себя верю. Не всё время, но эта уверенность намного больше, чем раньше.

Изменение мышления, вот благодаря чему сейчас у меня есть даже больше, чем я тогда мечтала. Потому что убеждения влияют на то, какой я вижу себя. А то, какой я вижу себя, определяет мои действия и то, что я имею.

Стикер ОПРОС - Согласны?

Когда я не верила в себя - я... (ваш вариант), например, слишком остро реагировала на всё, чувствовала себя подавленной. У меня были мысли, что я не справлюсь, что я недостойна... Что у других получится, а у меня - нет.

Стикер ОПРОС - Знакомо?

	<p>Эти страхи вредили моему телу, благополучию и ещё больше подрывали веру в себя.</p> <p>А когда я могу на себя положиться, - я спонтанна, активна, работа спорится. Я могу реагировать или не реагировать на меняющиеся обстоятельства, и делать это в ресурсном состоянии.</p> <p>Вот почему для меня так важно вовремя отлавливать убеждения, которые искажают картину мира. И делать всё что можно, чтобы поддерживать веру в себя.</p> <p>Если сейчас у вас есть страхи или сомнения относительно себя, начните с основ:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Хорошая еда, чистая вода, достаточный отдых. 2) Делать всё, что нужно, чтобы обеспечить себе комфорт и безопасность. 3) Вкладываться в близкие отношения. 4) Ставить цели и идти к ним. Иногда большими шагами, иногда - мысленно) 5) Не забывать о сострадании к себе, заботится о себе, даже если что-то не получается. <p>Стикер с реакцией.</p> <p>Вы сможете построить что угодно, если позаботились о прочном фундаменте.</p> <p>Стикер ОПРОС - Согласны?</p>
6 черепашьих шагов к спокойствию	<p>Если вы...(острая проблема клиентов), у вас вполне может быть риск получить психотравму.</p> <p>Проверьте себя. У психотравмы есть три критерия:</p>

- Происходящее бессмысленно (т.е. не дано мне в наказание).
- Угрожает моей жизни, самооценке или благосостоянию.
- Я не могу по собственной воле покинуть/завершить происходящее.

С теми из вас, чья ситуация попадает хотя бы под один из критериев, я решила поделиться своей стратегией проживания смутных времён. Стикер ОПРОС - Актуально?

Для меня очень важно именно проживать, а не пережидать такие времена. Я называю её Стратегией черепашьих шагов. Состоит она из четырех последовательных этапов:

1_____ 2_____ 3_____ 4_____

Стикер ОПРОС - Было полезно?

Стивер ВОПРОСЫ - А что вы делаете, чтобы позаботиться о себе в смутные времена?

СТОРИЗ-ЗАКУЛИСЬЕ

Инстаграм – соцсеть для подглядывания. Людям интересно узнать, как работает эксперт, что делает в свободное время, что происходит во время обеденного перерыва и так далее. Инстаграм – соцсеть для подглядывания. Людям интересно узнать, как работает эксперт, что делает в свободное время, что происходит во время обеденного перерыва и так далее.

Тема/Идея	Рекомендация/Пример
Мои учителя	<p>Хочу рассказать вам о человеке, который внес огромный вклад в мою жизнь. Это.....(можно вставить ссылку на аккаунт этого человека). Я очень ценю....(ваш вариант), например, время и усилия, которые она инвестировала в меня. Как мой наставник, она всегда была рядом, чтобы поддержать советом, ответить на сложные вопросы. Я думаю, что такая поддержка в момент...(ваш вариант), например, развития практики очень важна.</p> <p>А в вашей жизни есть такой человек? Расскажите мне о нём! Стикер ВОПРОСЫ - Пришлите имя или ссылку на аккаунт того, того, кем вы восхищаетесь.</p> <p>Давайте поделимся друг с другом надёжными рекомендациями)</p>
Мой кабинет/рабочее место	<p>Наше пространство многое говорит о нас как о людях и специалистах. Стикер ОПРОС - Показать вам моё?</p> <p>Оно не идеально, конечно, и часто бывает в состоянии творческого беспорядка, но... это делает его по-настоящему моим.</p> <p>Вот здесь я обычно веду онлайн-приём клиентов или записываю видео.</p> <p>А когда пишу посты в блог или создаю...(ваш вариант), например, программу групповой терапии, и мне нужно больше вдохновения, я перехожу сюда.</p> <p>Я убеждена, что пространство сильно влияет на наш настрой, и меняя пространство, можно менять и состояние. Думаю, это видно по моему кабинету и месту для</p>

	<p>творчества)</p> <p>Я люблю работать дома. При этом некоторые коллеги рассказывали мне, что чувствуют себя более творческими, когда работают, например, в кафе, библиотеке или ... где угодно, только не дома.</p> <p>Интересно, а как у вас? Где вы обычно работаете? Присылайте мне фото ваших пространств!</p>
Поделитесь руководством	<p>Смотрите, какую штуку я для вас готовлю! (видео экрана). Это руководство для людей, которые... (ваша специализация).</p> <p>Напишите мне в директ, и я пришлю ее бесплатно. (Можно предложить руководство в обмен на емейл адрес, тогда форма подписки должна располагаться на страничке сайта и быть связана с почтовиком для автоматической отправки руководства после подписки).</p>
Спросите мнение (чтобы создать такой продукт, который купят)	<p>Я подумываю о создании...(ваш вариант), например, нового курса, и мне очень хотелось бы услышать ваше мнение. Стикер ТЕСТ. Вот 5 вариантов тем (или названий). Какая вам ближе?</p>
Обзор продуктов	<p>Кто-нибудь когда-нибудь видел....(ваш вариант) такой продукт? Недавно случайно нашла, заказала доставку, и хочу показать вам, как это круто. Вы когда-нибудь заказывали что-то подобное? Стикер ВОПРОСЫ - Расскажите о ваших любимых...(ваш вариант), например, брендах.</p>

Книги на моих полках	<p>Недавно разбирала свои книги и обнаружила, что большая часть из них - (ваш вариант), например, публицистические. Наверное, это потому, что я.... (предпочитаю строить благополучие в реальности, а не в фантазиях). Но не всегда. Художка тоже есть) В основном это....(ваш вариант), например, научная фантастика вроде «Задачи трёх тел» китайского инженера Лю Цысингя. Или - историческая фантастика.</p> <p>Похоже, когда вся эта стройка благополучия встаёт поперёк горла, такая литература помогает мне перенестись в другой мир и освежить восприятие этого) А чего больше на ваших полках - художки или публицистики? 1 или 2?</p>
Приятное дело	<p>В одной скандинавской сказке говорится, что в каждом дне бывает миг исполнения желаний. Длится он доли секунды, но все те картины, которые за этот момент успевают пронестись перед вашим мысленным взором, воплощаются в реальность.</p> <p>Особенно если проносятся эти картины не раз и не два, а курсируют, как пригородные электрички, снова и снова... А что, если так оно и есть? Представляете? Мы никогда не знаем, когда наступает тот самый миг. Нам остаётся только как можно чаще держать в сознании приятные картины)</p> <p>Этим я сегодня и займусь. Начну с того, что...(ваш вариант), например, положу в духову посыпаные корицей дольки яблок с наших деревьев, чтобы замедлиться и насладиться их ароматом. Стикер ОПРОС - А какое приятное дело вы задумали на сегодня?</p>
Вдохновение	<p>Я очень вдохновлена тем, кручу штуку для вас готовлю! (покажите видео экрана).</p> <p>Я провела все выходные выходные....(ваш вариант), например, на природе, в</p>

	уединении, с семьёй, и такая перезагрузка вдохновила меня на (ваш новый продукт). Стикер ВОПРОСЫ - А что вдохновляет вас сегодня?
Новый опыт	<p>В течение последнего месяца я пробовала...(ваш вариант), например, новую практику йоги, новый режим дня, новую технику релаксации. Я не рассказывала вам об этом, потому что хотела сначала хорошоенько изучить её.</p> <p>Теперь я готова. И должна сказать... мне понравилось! (расскажите подписчикам, почему, и как это может им помочь)</p>