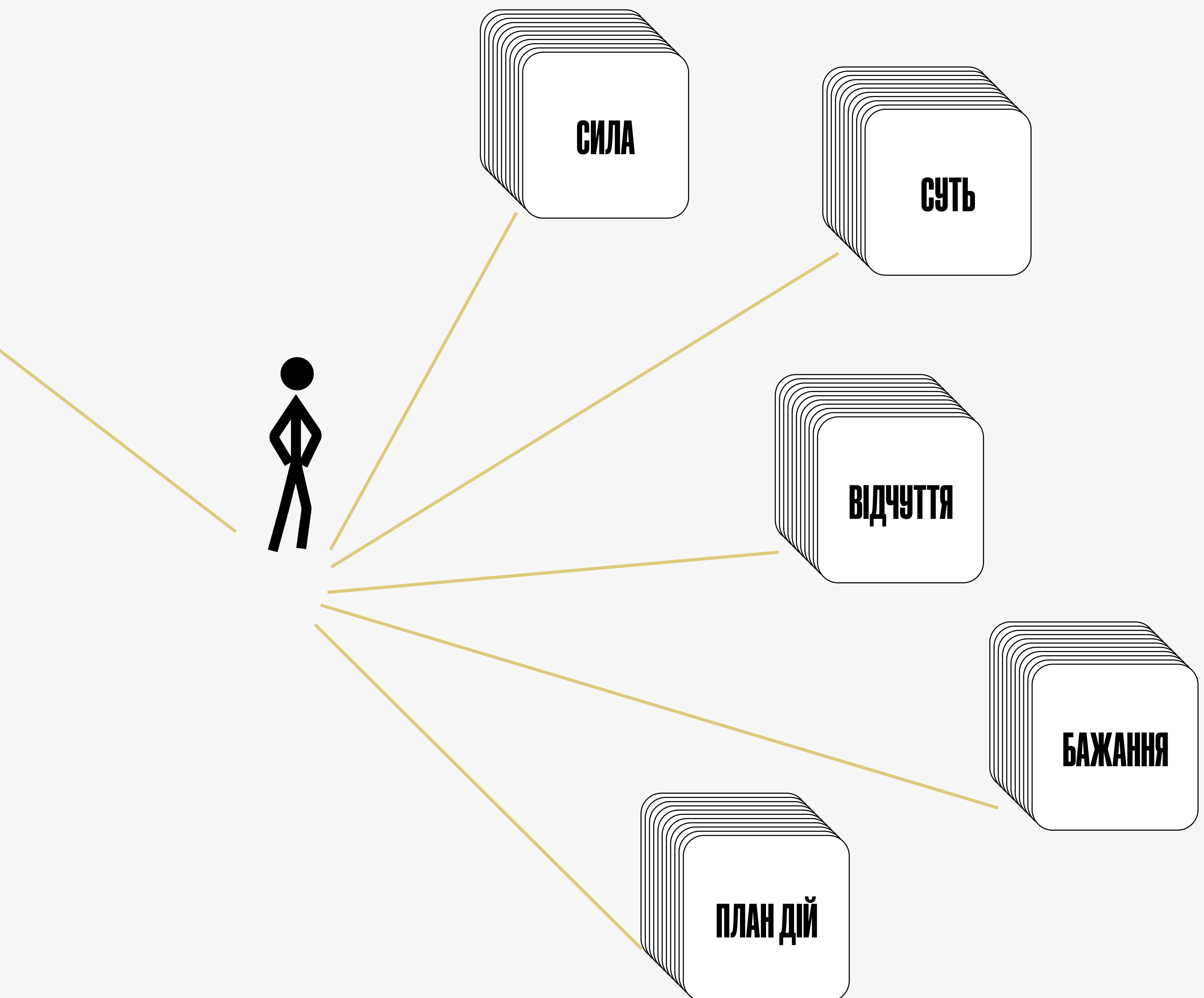


СВОЯ СТЕЖКА. ПРОСТІР САМОДОСЛІДЖЕННЯ.

Як знайти **власний шлях** та почати **діяти**.

безкоштовний пробний фрагмент





ПРИВІТ

ЦЕ ОЛЯ

Можливо, зараз ти відчуваєш **розгубленість** та **нерозуміння**, куди далі рухатися у напрямку своєї самореалізації.

Можливо, **перед тобою стоїть складний вибір**: стабільність чи цікавість. Терпіти далі чи "стрибати" у нове. Страшно...

Можливо, ти **хочеш більшого**, але не знаєш, на що у собі **спиратися**.

Можливо, ти знаєш як зробити правильно, але **відчуваєш** щось зовсім протилежне.

А можливо взагалі, ти вже не розумієш, де твої власні **бажання** та **цікавість**, а де - **нав'язане**. Як це зрозуміти?



«Побудувати кар'єру, завдяки якій станете щасливішими, – означає зрозуміти себе».

А.К.Брукс



ЧОМУ Я СТВОРИЛА ЦЕЙ ПРОДУКТ?

- Цей простір - твій шанс **зупинитися** та **подумати**. Твій час для себе.
- Більше не шукати відповіді зовні, а **зазирнути всередину**. Там вже все є.
- Не намагатися себе змінити на краще, а побачити все **краще, що вже є всередині тебе**.
- Не терпіти та змушувати себе заради зовнішнього, а зробити зовнішнє класним **результатом свого внутрішнього шляху**.
- Почути свої бажання та цікавості та поєднати це зі своєю діяльністю заради **нових класних результатів**.

Зрозуміти, що для тебе дійсно **важливо**.

Ніщо зовнішнє не дасть тобі внутрішню опору.





ЯКИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЦЕ ТОБІ ДАСТЬ?

1. Побачиш свої **сильні сторони**.
2. Дізнаєшся, як на них спиратися для **нових результатів**.

1. Побачиш свої **справжні потреби й цінності** – те, що дає тобі **енергію** та напрямок.
2. Дізнаєшся, як краще задовольняти їх і робити **вибори**, які насправді твої.

1. Побачиш, що тебе **виснажує**, а що **дає натхнення** й енергію.
2. Зрозумієш, які зміни та дії допоможуть йти **власним шляхом**, а не чужим.



Складеш **чіткий план** та почнеш діяти, щоб **поєднати власну цікавість** зі своєю діяльністю. **спертися** на власні **сильні сторони** та точно **відчувати**, що ти рухаєшся **правильно**.

1. Відновиш **зв'язок** із **власними бажаннями** – без “так треба”, страхів і очікувань інших людей.
2. Зрозумієш, чого ти насправді **хочеш** у різних сферах життя.
3. Побачиш, що для тебе **важливо і цінно**, і як цього більше додати у своє життя.



ЗВІДКИ Я ЗНАЮ, ЩО ЦЕ СПРАЦЮЄ?

Я не знаю, але **розумію тебе та твої почуття.**

Звідки? Бо сама проходила цей шлях.

І ні, це не про “успішний успіх”.
Це про **стан.**

Про вміння **приймати й цінувати** себе.

Про те, щоб йти **своєю** стежкою.

Обирати те, що справді **цікаво і захоплює.**

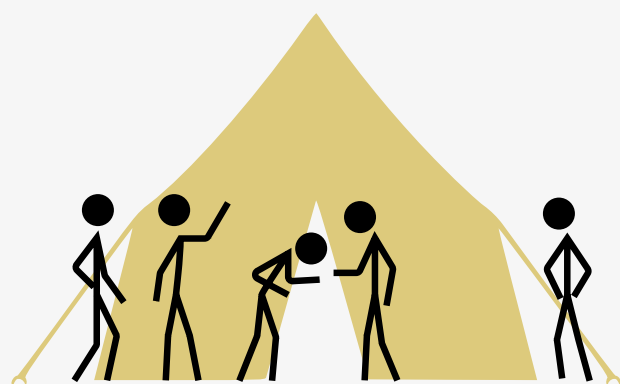
І взагалі знати, що тобі цікаво і що захоплює саме тебе.

Про **спиратися** на себе. І знати, на що саме можеш спертися.

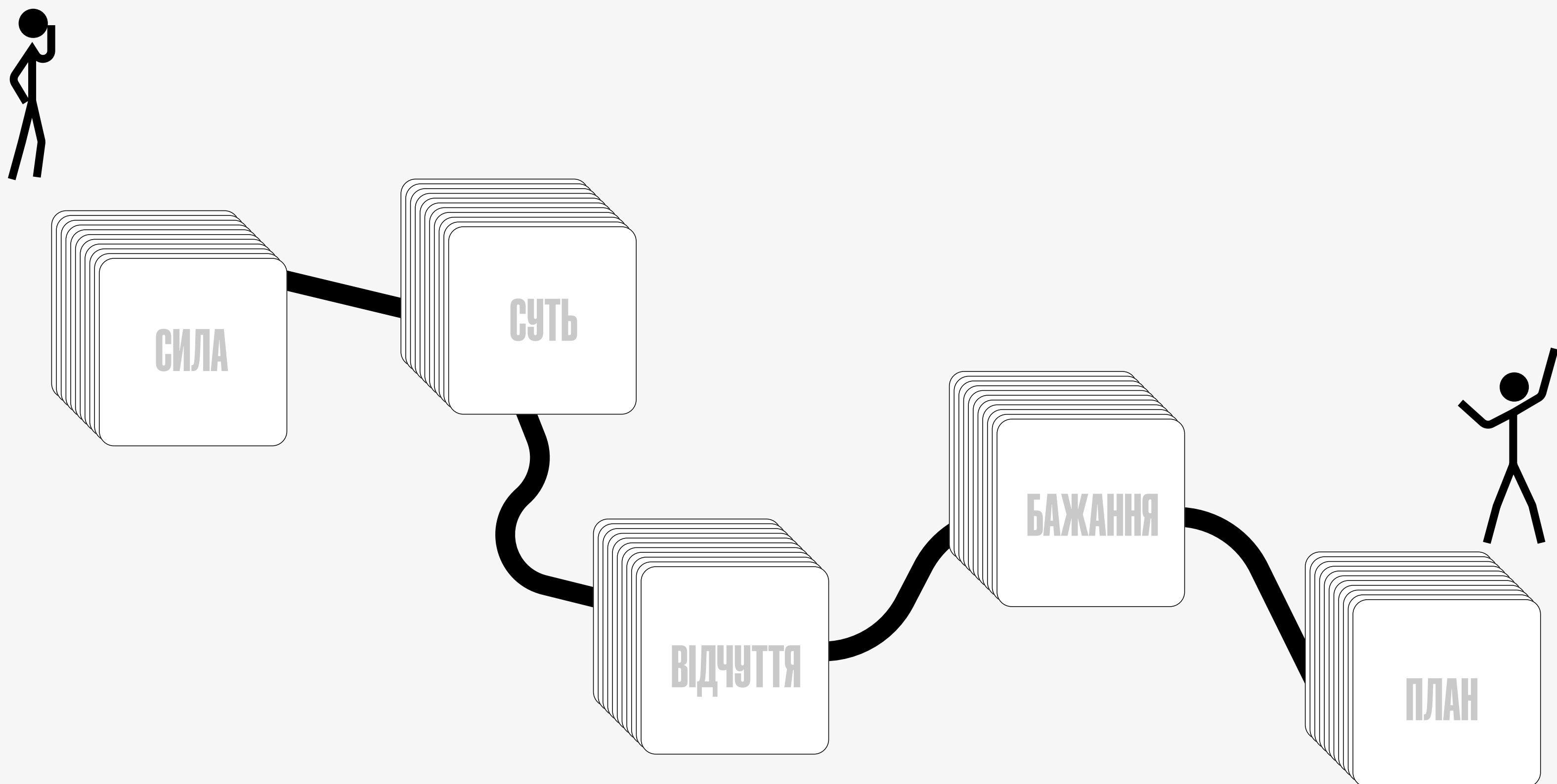
А **зовнішні результати**? Вони приходять самі. Просто як наслідок **внутрішнього шляху.**



ЩО ВСЕРЕДИНІ?



Далі покажу тобі **наповнення**
кожного модуля та розділу.



МОДУЛЬ 1. СИЛА.

МОДУЛЬ 2. СУТЬ.

МОДУЛЬ 3. ВІДЧУТТЯ.

МОДУЛЬ 4. БАЖАННЯ ТА ЦІКАВІСТЬ.

МОДУЛЬ 5. ПЛАН.

**50 АВТОРСЬКИХ ВПРАВ ДЛЯ
САМОДОСЛІДЖЕННЯ.**

МОДУЛЬ 1. СИЛА.

РОЗДІЛ 1. ЯКОСТІ ТА НАВИЧКИ

Вправа 1. Що про мене говорять.

Вправа 2. Несхожість.

Вправа 3. Не приймаю в собі.

Вправа 4. Минулі успіхи.

Вправа 5. Пройдені виклики.

Вправа 6. З якими питаннями до тебе звертаються інші?

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕСИ.

Вправа 1. Процеси з дитинства.

Вправа 2. Минула діяльність.

Вправа 3. Поточна діяльність.

Вправа 4. Хобі.

Вправа 5. Побут.

Вправа 6. Нудно для інших, цікаво для тебе.

МОДУЛЬ 2. СУТЬ.

РОЗДІЛ 1. ПОТРЕБИ.

Початок. Список потреб.

Вправа 1. Твої актуальні потреби.

Вправа 2. Приховані потреби.

Вправа 3. Ієрархія потреб.

Додатково. Популярні питання про потреби та цінності.

РОЗДІЛ 2. ЦІННОСТІ.

Вправа 1. Цінності у минулому.

Вправа 2. Цінності у теперішньому.

Вправа 3. НЕулюблена робота.

Вправа 4. Критерії для майбутнього вибору.

РОЗДІЛ 3. МІСІЯ.

Вправа 1. Твоя місія.

Вправа 2. Форма проявлення.

Невигадані історії.

МОДУЛЬ 3. ВІДЧУТТЯ.

НЕГАТИВНІ ВІДЧУТТЯ ТА ЇХНІ ПОЗИТИВНІ СИГНАЛИ. ⬇

Вправа 1. Не на своєму місці.

Вправа 2. Заздрість як підказка.

Вправа 3. Злість та агресія.

Вправа 4. Страх.

СУМНІВИ, БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЇХНЯ ПРАВДА ДЛЯ ТЕБЕ. ⬇

Вправа 5. Прокрастинація.

Вправа 6. Сумніви.

ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ ТА СТАНИ ЯК НАПРЯМОК. ⬇

Вправа 7. Приплив енергії.

Вправа 8. Відчуття потоку.

Вправа 9. Повторювальні сигнали.

МОДУЛЬ 4. БАЖАННЯ.

РОЗДІЛ 1. БАЖАННЯ. ⬇

Вправа 1. Обрали за мене.

Вправа 2. Бо так правильно.

Вправа 3. Але страшно.

Вправа 4. Чого ти НЕ хочеш?

Вправа 5. Перезібрати бажання.

Вправа 6. Немає часу подумати.

Вправа 7. Якою людиною я хочу стати?

РОЗДІЛ 2. ЦІКАВІСТЬ. ⬇

Вправа 1. Дитинство.

Вправа 2. Шкільні предмети.

Вправа 3. Вільний час.

Вправа 4. Саморозвиток.

Вправа 5. Маленькі прояви.

Вправа 6. Повернути втрачену цікавість.

Вправа 7. Інші люди.

Вправа 8. Нове поселення.

Вправа 9. Велика компанія.

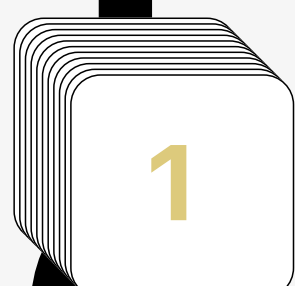
Вправа 10. Мрія.

ОКРЕМИЙ МОДУЛЬ

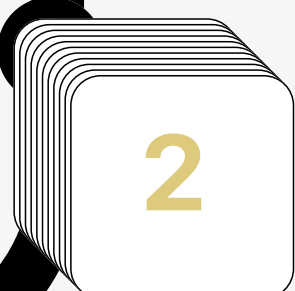
СВОЯ
СТЕЖКА



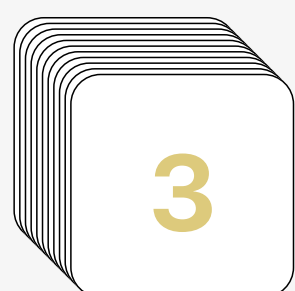
ПЛАН



Обереш власне **бажання** з Модуля 4



Проаналізуєш його **важливість** для себе, спираючись на інсайти з **Модуля 2**



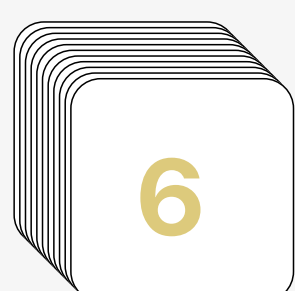
Зрозумієш, чи це точно **твоє бажання** та як воно відчувається (**Модуль 3**)



Переформулюєш своє бажання у **ціль**



Побачиш, **на що у собі спиратися** для досягнення цієї цілі завдяки **Модулю 1**



Складеш конкретний **покроковий план** досягнення цілі, сплануєш **перший крок**



ПРИКЛАД ВПРАВИ

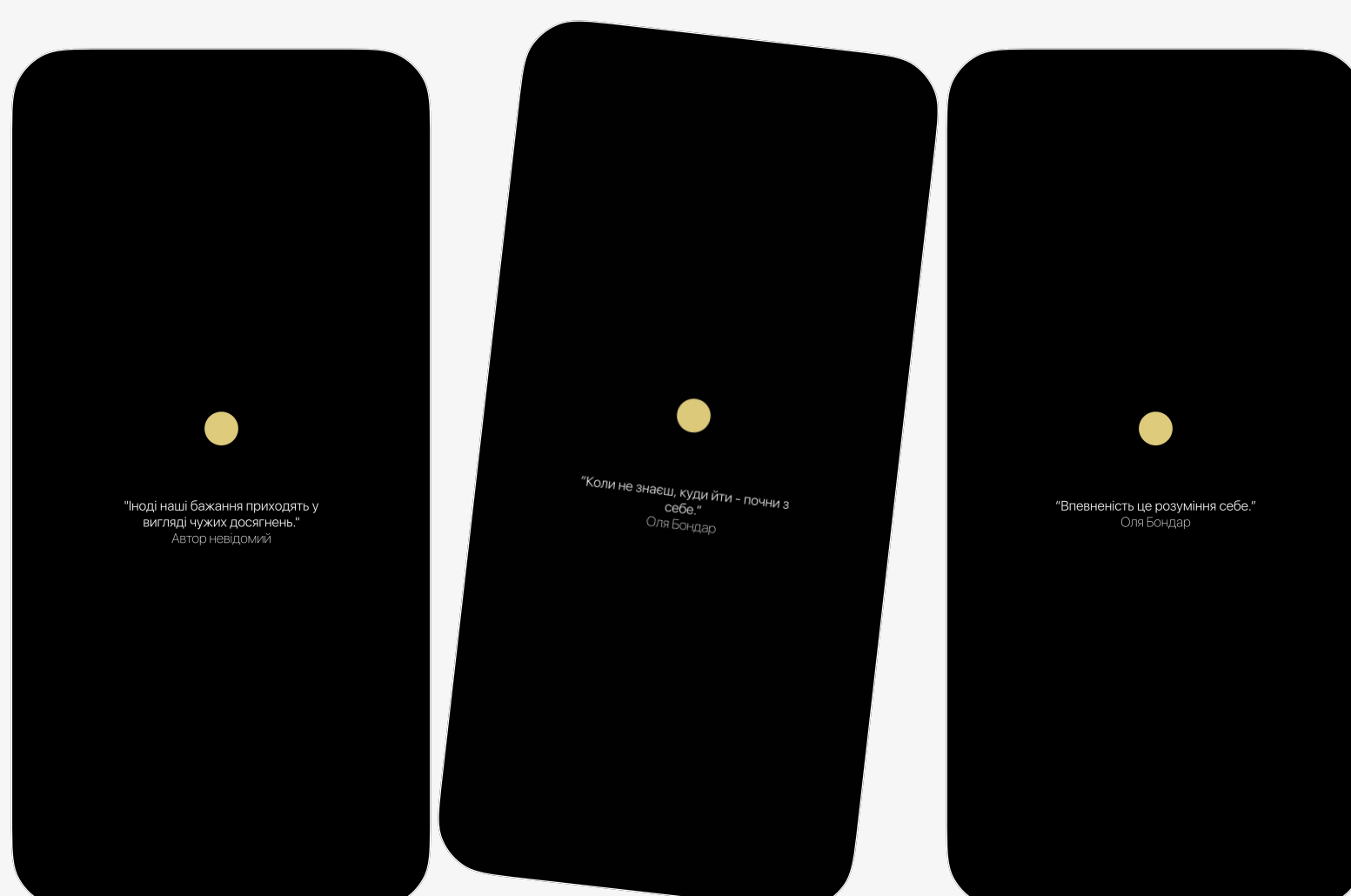
Далі покажу тобі **приклад однієї з 50 вправ з цього продукту.**

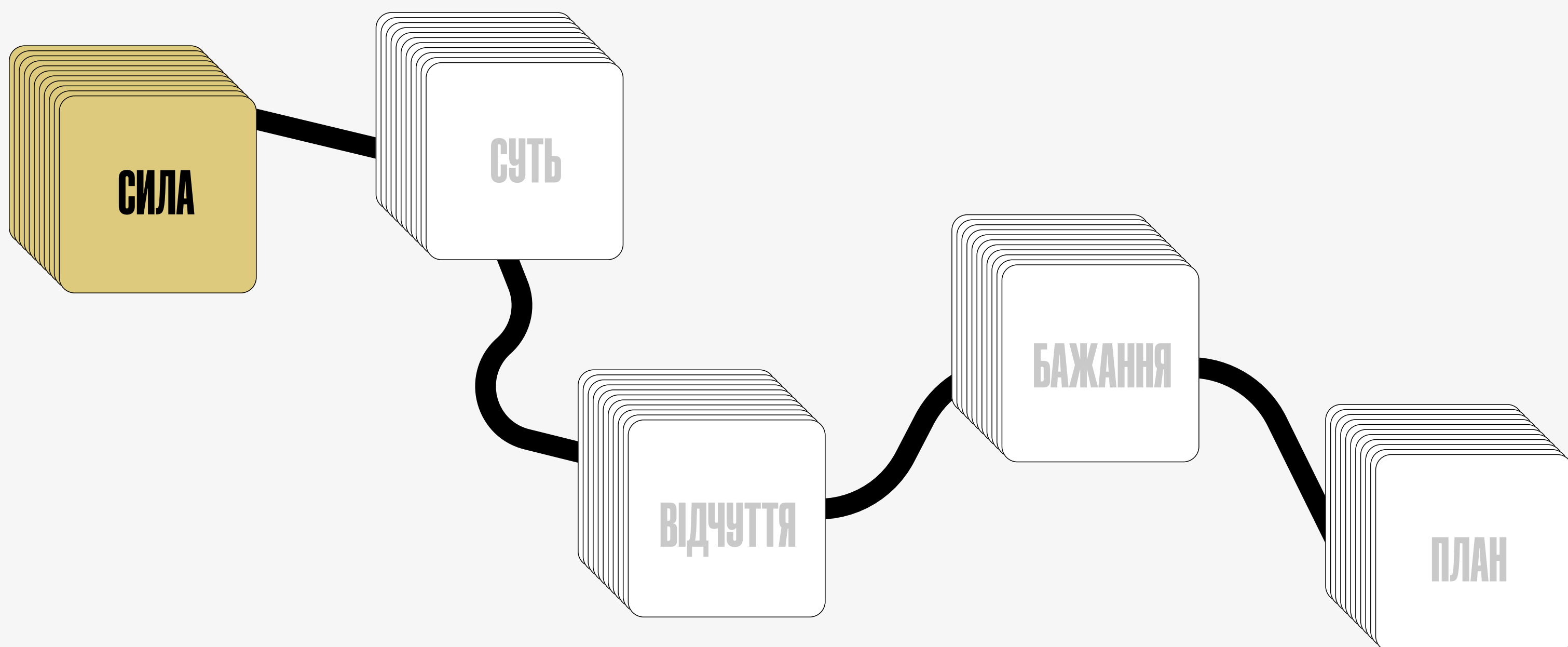
1/50



Ця вправа допоможе тобі побачити,
**як те, що ти в собі не приймаєш і
критикуєш, може бути твоєю
силою та частиною автентичності.**

Це одна з вправ для пошуку власних
сильних сторін (якостей та навичок).





МОДУЛЬ 1. СИЛА.

РОЗДІЛ 1. ЯКОСТІ ТА НАВИЧКИ

→ Вправа 1. Що про мене говорять.

→ Вправа 2. Несхожесть.

→ Вправа 3. Не приймаю в собі.



→ Вправа 4. Минулі успіхи.

→ Вправа 5. Пройдені виклики.

→ Вправа 6. З якими питаннями до тебе звертаються інші?



Вправа 3. Не приймаю в собі.

«Наші тіні — це **частини світла**, які ми ще не навчилися любити.»

Деббі Форд

ОПИС:

Ця вправа допоможе тобі побачити **власну силу** у тому, за що ти себе часто **критикуєш** або **не приймаєш**.

Якості це внутрішні **риси** людини. Наприклад, доброта, відповідальність, розум, емпатія. Це про твою **суть, про те, хто ти є**.

ЗАВДАННЯ:

Згадай риси, які ти вважаєш негативними або які тобі у собі не подобаються. Потім подумай, які **позитивні якості** та навички проявляються в цих рисах. Яка у них **позитивна функція**?

Навички це **практичні вміння**. Наприклад, навичка комунікації, технічні навички. Це про те, **що ти вмієш робити**.

Що ти в собі не приймаєш?	Що хорошого може стояти за цією рисою? Як вона тобі вже допомагає або могла б допомогти?*	Позитивна якість	Позитивна навичка	Як ти можеш використати позитивний бік цієї риси у свої поточній діяльності?

*далі я навела приклади того, які можуть стояти позитивні якості та навички за тим, за що ми себе критикуємо



МІЙ ВЛАСНИЙ ПРИКЛАД (В ДОПОМОГУ):

Що ти в собі не приймаєш?	Що хорошого може стояти за цією рисою? Як вона тобі вже допомагає або могла б допомогти?	Позитивна якість	Позитивна навичка	Як ти можеш використати позитивний бік цієї риси у свої поточній діяльності?
Простота. Мені здається, що я говорю очевидні речі, які всі й так знають.	Вмію пояснювати складні речі простою мовою.	Простота в сенсі щирості й людяності.	Вміння доносити складне просто й зрозуміло.	В створенні інфопродуктів, в написанні дописів для блогу, коли пояснюю складні речі.

МІСЦЕ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ:

***Якщо тобі складно зрозуміти, яка позитивна навичка чи якість стоїть за твоїм "недоліком".**

Наведу популярні приклади:

Недолік	Позитивна якість	Позитивна навичка
Все роблю дуже повільно.	Вдумливість, увага до деталей.	Аналітичні навички.
Дуже поспішаю.	Рішучість, швидка реакція.	Уміння швидко запускати ідеї, діяти без страху.
Інтроверсія.	Спостережливість.	Вміння слухати та помічати деталі, вміння заглиблюватися.
Часто сумніваюся в собі.	Рефлексивність, самоспостереження.	Уміння передбачати ризики, глибоке мислення.
Висока емоційність.	Емпатія, щирість.	Вміння співпереживати, вміння надихати, створювати зв'язок з людьми.
Непостійність.	Гнучкість, допитливість.	Швидка адаптація, креативне мислення.
Важко приймаю рішення.	Серйозне ставлення, відповідальність.	Вміння зважувати, бачити наслідки.
Лінь.	Рефлексивність, креативність.	Вмію не "діяти" постійно, а аналізувати та створювати ідеї.
Сором'язливість.	Глибина.	Вміння занурюватися, слухати та чути.
Не люблю планувати.	Креативність, гнучкість, відкритість.	Вміння адаптуватися, створювати ідеї, відчувати потік.
Сумніваюся перед кожним кроком.	Уважність, рефлексивність.	Вміння приймати осмислені рішення, вміння широко бачити "картинку".
Перфекціонізм.	Високі стандарти, прагнення якості.	Вміти бути уважною/им до деталей, занурюватися, робити якісно.



Якщо тобі складно визначити власні якості та навички.

Список популярних якостей та навичок:

Якості:

- Відповідальність
- Щирість
- Доброта
- Терпіння
- Впевненість
- Надійність
- Емпатія
- Чесність
- Врівноваженість
- Працьовитість
- Відкритість
- Спостережливість
- Гнучкість
- Уважність
- Рішучість
- Творчість
- Самостійність
- Справедливість
- Наполегливість
- Спокій

Навички:

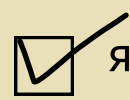
- Вміння слухати
- Чітке пояснення складного
- Організація і планування
- Прийняття рішень
- Вирішення проблем
- Управління часом
- Створення структури в хаосі
- Комунікація
- Публічні виступи
- Робота в команді
- Спокійна реакція в стресі
- Емоційна саморегуляція
- Переведення ідей у дії
- Навичка адаптації до змін
- Творче мислення
- Аналітичне мислення
- Вміння делікатно давати зворотний зв'язок
- Здатність навчатися самостійно
- Навичка емпатичного спілкування
- Вміння ставити правильні запитання



Якщо тобі складно визначити власні якості та навички.

ПРОМПТ ДЛЯ CHATGPT:

Якщо тобі складно з цією вправою, скористайся допомогою ChatGPT



я спробувала/в зробити цю вправу **самостійно**, у мене є власні відповіді (бо це про **самодослідження**). Але також хочу почути думку ChatGPT – можливо, вона доповнить або розширить моє бачення.



Пам'ятай, що ці відповіді — лише підказки. Вони можуть наштовхнути тебе на власні глибші висновки.

Промпт для запити:

1. Спробуй запитати так:

«Мене дратує в собі ____ (встав рису — наприклад: упертість / тривожність / емоційність). Але я чула, що це може бути силою. Допоможи побачити, яка позитивна якість і навичка за цим стоїть?»

або:

«Я часто себе критикую за ____, але не можу зрозуміти, чим це може бути ресурсом. Можеш допомогти розкласти по поличках?»

2. Додай трохи контексту:

Наприклад:

«Я не приймаю в собі емоційність — бо здається, що це слабкість. Але водночас я вмію співпереживати іншим і тонко відчуваю атмосферу. Можеш допомогти побачити, як це може бути моєю силою — і назвати це точніше?»

МІСЦЕ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ:



РУБРИКА:

НЕВИГАДАНІ ІСТОРІЇ.

Брене Браун, дослідниця вразливості, довгий час вважала свою **емоційність слабкістю**.

Вона соромилася того, що глибоко відчуває, легко розчулюється і пропускає через себе чужий біль. У науковому середовищі це виглядало «непрофесійно» і «необ'єктивно».

Але з часом вона зрозуміла, що саме ця її риса – вміння глибоко відчувати – дозволяє їй **по-справжньому розуміти людей, співпереживати їм та створювати глибинні дослідження**, які торкаються сердець мільйонів.

Емоційність, яку вона не приймала в собі, виявилася її **суперсилою**. Саме завдяки їй Брене стала тією, ким є зараз, і допомогла мільйонам людей прийняти власні почуття та сміливо говорити про них.



Брене Браун - американська письменниця, професорка Х'юстонського університету, магістрка соціальної роботи, докторка філософії.

Що можна взяти з цієї історії для себе?

Те, що ти в собі не приймаєш - часто є твоєю **суперсилою**.

Це частина твоєї **автентичності**.



Результат

Після виконання цієї вправи ти зможеш заповнити **таблицю** власних **якостей та навичок**, тобто своїх **сильних сторін**.

Щоб чітко знати, **на що у собі спиратися** в питаннях самореалізації (поточна діяльність, нові результати, нові вибори та досягнення).





Вправа

Це була одна вправа, але тут я подумала...

А давай покажу тобі **ще одну.**

Про **власні бажання.**



Цитата

"Твої бажання не потребують
дозволу."
Гленон Дойл



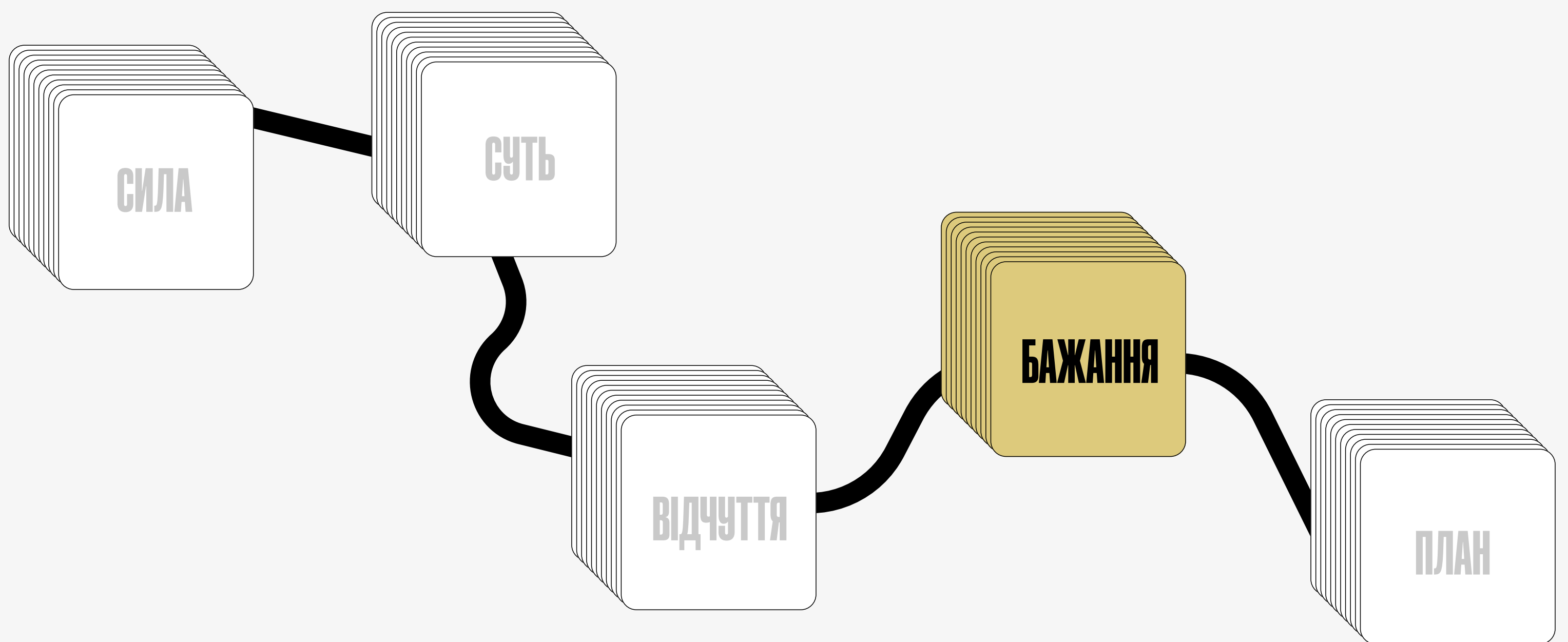
Ця вправа покаже тобі, що зовсім **не обов'язково відмовлятися** від свого великого та складного бажання. Треба просто знайти **інший спосіб** його реалізувати.

Це одна з вправ **для відновлення зв'язку, розуміння та реалізації власних бажань.**

"Іноді наші бажання приходять у вигляді чужих досягнень."
Андрій Мандриш

"Коли не знаєш, куди йти - починай з себе."
Олія Бондар

"Впевненість це розуміння себе."
Олія Бондар



МОДУЛЬ 4. БАЖАННЯ ТА ЦІКАВІСТЬ.

РОЗДІЛ 1. БАЖАННЯ



→ Вправа 1. Обрали за мене.

→ Вправа 2. Бо так правильно.

→ Вправа 3. Але страшно.

→ Вправа 4. Чого ти НЕ хочеш?

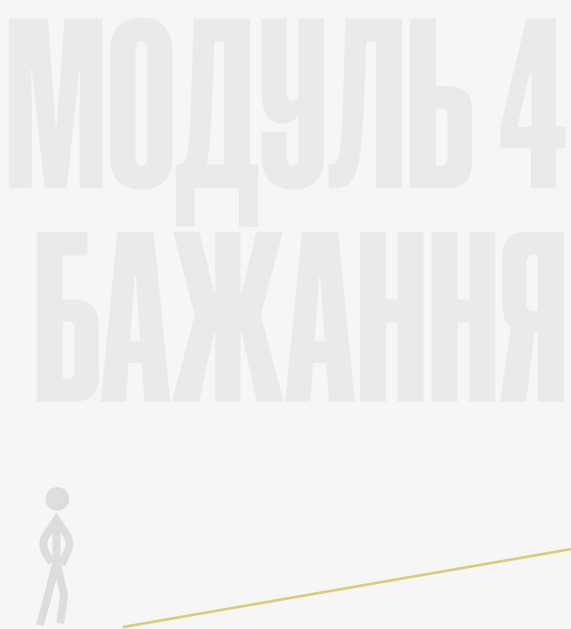
→ Вправа 5. Перезібрати бажання.



→ Вправа 6. Немає часу подумати.

→ Вправа 7. Якою людиною я хочу стати?

Вправа 5. Перезібрати бажання.



"Твоя задача — не зменшувати мрію, а знайти спосіб її реалізувати."

Марі Форлео

ОПИС:

Часто наші бажання такі **великі**, що підступитися до них нереально. Саме це і стає причиною **прокрастинації**. Але існує **багато способів**, за допомогою яких можна реалізувати те, що для тебе дійсно важливо.

ЗАВДАННЯ:

1. Подумай про своє **бажання** або **мрію**, яка виглядає ну дуже великою та майже неможливою для реалізації.
 2. Далі подумай про те, які **параметри** та **критерії** цієї цілі для тебе так важливі, чому саме ця ціль для тебе важлива? Що в ній такого? Робери її на деталі.
 3. А тепер "**перезбери конструктор**", коли у тебе є деталі. Тоді в яку **нову реалістичну форму** можна зібрати ці деталі? В таку, яку можна реалізувати.
- Подивись мій приклад в допомогу нижче, я показала детальніше, як саме це зробити.

МІЙ ВЛАСНИЙ ПРИКЛАД (В ДОПОМОГУ):

Твоє велике бажання	Яким був твій «стандартний» сценарій його реалізації?	Які саме деталі цього бажання справді важливі для тебе (що в ньому тебе найбільше приваблює)?	Чи є інші способи реалізувати ці деталі, в іншій формі?	Як можна зібрати це бажання заново - так, щоб воно залишалось для тебе цінним, але стало досяжнішим?	Який перший крок можна зробити вже зараз?
(з минулого досвіду) Повчитися у Гарварді.	Їхати в США на рік за купу грошей.	Саме у цьому навчанні мене приваблювала ідея розширити власне бачення, побачити зовсім інший рівень навчання, отримати нові знання.	Потім я вже їх знайшла - Гарвардська онлайн бізнес-школа .	Я це зробила, обравши онлайн-формат.	Теж почала з дослідження варіантів. І побачила, що для реалізації важливого для мене зовсім не потрібно нікуди їхати.

Твоє велике бажання	Яким був твій «стандартний» сценарій його реалізації?	Які саме деталі цього бажання справді важливі для тебе (що в ньому тебе найбільше приваблює)?	Чи є інші способи реалізувати ці деталі, в іншій формі?	Як можна зібрати це бажання заново - так, щоб воно залишалось для тебе цінним, але стало досяжнішим?	Який перший крок можна зробити вже зараз?

МІСЦЕ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ:



РУБРИКА:

НЕВИГАДАНІ ІСТОРІЇ.

Її велике бажання: стати акторкою, яка грає глибокі, емоційні, психологічно складні ролі.

Голлівуд сприймає молодих, красивих і «легких» на підйом актрис. Вона ж - тиха, інтелектуальна, з інтересом до літератури, театру, глибини. Її мрія здавалась занадто великою: «Такі, як я, не стають зірками.»

Що вона зробила? Перезібрала мрію:

- Почала шукати **глибокі** незалежні проєкти.
- Погоджувалася на ролі, які були невеликі, але дуже **змістовні**.
- Фокусувалася не на успіху, а на **правді** персонажа та емоційній чесності.

Результат? Вона стала не лише зіркою, а й однією з найшанованіших актрис у світі. **Вона не зменшувала бажання, а знайшла спосіб втілити його у власній формі.**



Що можна взяти з цієї історії для себе?

Питання не в тому, щоб змінити своє бажання. Або йти зрозумілим шляхом.

Питання в тому, щоб **змінити форму його реалізації** з нереальної на реальну.
Знайти свою форму.



Результат

Тепер ти **дивишся трохи по-іншому на власне бажання**. На те, від чого можливо відмовлялася/вся деякий час.

Але тепер ти бачиш, як можна **перезібрати** власне бажання та його реалізацію.
І що насправді для тебе **важливо** в його реалізації.





Так, це було лише **2 з 50** вправ, які **приведуть тебе до себе.**

До розуміння власних **сильних сторін.**

До розуміння власної **суті** (потреб, цінностей, місії).

До **відчуттів**, які є твоїми власними сигналами, які завжди "кажуть правду".

До **власних бажань** та **цікавостей.**

До **чіткого плану дій** з усіх твоїх усвідомлень.

До **сенсу, впевненості, задоволення, результатів, самореалізації.**



У ПОВНІЙ ВЕРСІЇ ПРОДУКТУ:

- **50 авторських вправ** для самодослідження
- Продуманий **покроковий шлях** від інсайтів до дій
- **2 зручних формати** для заповнення (Notion та адаптований PDF)
- **3 книжкових треки** для заглиблення
- **Тиша**
- **Внутрішній простір**
- Шлях до **себе** без правил, норм та треба





Побути в тиші

Зануритися в себе

Почути себе

Зрозуміти себе

Обрати себе та свій шлях



2700грн

Скласти план

Почати діяти

Рухатися в своєму темпі



СВОЯ
СТЕЖКА



[Придбати повну версію продукту](#)

[Написати мені](#)

[Повернутися на сайт](#)

«Не йдіть туди, куди веде
дорога. Ідіть туди, де немає
дороги, і залиште слід.»
– Ральф Вальдо Емерсон

