

# КОЛОДА КОЗИРІВ



Хочеш, можеш, обираєш!

TOMASZ ✨ ŚWITEK  
[www.centrumprsr.eu](http://www.centrumprsr.eu)

## **«КОЛОДА КОЗИРІВ» - ВСТУП**

### **ДОРОГИЙ ДРУГ, ПОДРУГО - ТЕРАПЕВТ!**

Я пропоную Вам скористатися методикою «Колода Козирів», вона може бути корисним інструментом в наданні психологічної допомоги. Ця методика заснована на моїм власним досвіді, а також досвіді багатьох терапевтів, які працюють за принципами короткотермінової терапії, яка націлена на рішення (Solution Focused Brief Therapy). Оскільки наша робота приносить користь нашим клієнтам, я дозволяю собі запропонувати Вам засновану на подібних принципах методику.

На мою думку, це спосіб роботи, який можна запропонувати людям із найрізноманітнішими проблемами. Цей спосіб праці зосереджується на тім, чого саме клієнт хоче досягти, що він хоче покращити, а не безпосередньо на його проблемі. Цей підхід ґрунтується на переконанні, що нашим клієнтам корисно зосередитися на рішеннях та їх реалізації.

Відбір тематичних частин з 1 по 12 був заснований на підставі моєї роботи з людьми. Я спостерігав, що і наскільки їм важливо, що їм потрібно, що має суб'єктивно високу життєву цінність. Звичайно, цей перелік не є повним, тому частина 13 призначена для адаптації процедури до індивідуальних потреб окремого клієнта.

У вашому розпорядженні близько десятка бланків, які відповідають двом етапам роботи.

#### **Перший етап:**

На цьому етапі разом з клієнтом ви вибираєте одну з форм колоди козирів - частини 1-13. Потім клієнт сам або разом з іншою людиною намагається відповісти на окремі запитання. Ці питання присвячені аналізу окремих сфер життя та функціонування вашого клієнта, з точки зору того, як він уявляє собі добре та ефективно функціонування в тій чи іншій сфері, коли і як йому це вдалося, які ресурси і можливості у нього є, завдяки чому це можливо і що в ньому і в його оточенні допомагає йому функціонувати таким чином.

Отримавши ці відповіді, ваш клієнт може вирішити, чи хоче він продовжувати працювати над впровадженням змін у певну сферу життя. Якщо так, ви переходите до другого етапу. Якщо ні, то залишаєтесь на першому етапі, вибираєте іншу форму для подальшої роботи, якщо є така потреба.

Мета першого кроку – дати нашому клієнту можливість побачити той простий факт, що окрім прогалин і дефіцитів, у нього є певні ресурси. Вилучення цих ресурсів базується на аналізі особистого досвіду з життя клієнта, завдяки якому він може швидше їх розпізнати та ефективніше використовувати в майбутньому. Пошук своїх ресурсів у людях є однією з ефективних стратегій психологічної допомоги, яка підвищує шанси наших клієнтів краще справлятися з життям.

### **Колода козирів:**

- частина 1 - Я як батько/мати
- частина 2 - Я як чоловік/дружина, партнер
- частина 3 - Я як працівник
- частина 4 - Я - віруючий у Бога
- частина 5 - Я - користувач свого вільного часу
- частина 6 - Я – який/яка живе в гармонії зі своїми цінностями
- частина 7 - Я – який/яка долає труднощі
- частина 8 - Я – який/яка досягає успіху
- частина 9 - Я як жінка, чоловік
- частина 10 - Я – який/яка показує силу волі і опирається спокусі
- частина 11 - Я - який/яка турбується про своє здоров'я та тіло
- частина 12 - Я - який/яка вміє керувати своєю поведінкою, поривами
- частина 13 - універсальна, призначена для використання відповідно до потреб окремого клієнта.
- частина 14 – Я і Україна.

### **Другий етап:**

Розділи «Колода козирів — Формуляр Зміни — 1» і «Колода козирів — Формуляр Зміни — 2» підходять для використання разом із вищезгаданими тематичними розділами.

На цьому етапі клієнт готується до внесення змін, а потім намагається внести ці зміни. Завдання цих двох бланків — допомогти клієнту спланувати напрямок і спосіб змін на основі його особистого досвіду та компетенцій, а також перевірити наслідки внесених змін. Проаналізувавши запитання, ви помітите, що вони стосуються позитивного досвіду клієнта з минулого та сьогодення, тому на основі цього будується і реалізується напрямок подальшої роботи.

Аналізуючи відповіді разом з клієнтом, варто спробувати витягти якомога більше деталей його зовнішнього і внутрішнього життя в періоди, коли він функціонував краще. Ви також повинні бути обережними, щоб не піддатися спокусі вникати в природу та розмір проблем (це не ця гра – для цього, можливо, краще підійде колода Фоски (інакше так звані низькоцінні карти), а замість цього зосередитися на тому, що працювало раніше, що працює зараз і що може і має можливість працювати в майбутньому.

До вищезазначеної методики необхідно підходити вибірково залежно від потреб даного клієнта. Її можна використовувати як індивідуально, так і в групах.

Бажаю плідної праці!  
Томаш Світек  
Tomasz Świtek



centrumpsr.eu

# „КОЛОДА КОЗИРІВ”- ЧАСТИНА 1

## Я як Батько/Мати

Подумати про час, коли Ви були задоволені тим, який ви батько/мати. Більше того подумайте про те, коли Ваші діти теж висловлювали задоволення тим, яким/якою Ви можете бути батьком або матір'ю. Звичайно, Ви не ідеал, як всі ми. Однак, якщо ви хочете, щоб ваші діти сказали вам на зустрічі сім'ї через 10-20 років, що вони задоволені тим, якими ви були батьками, заповніть цю форму на основі власного досвіду, шукайте, що означає для Вас бути добрими батьками і як ви можете ставати все більше і більше кращими батьками.

1. Напишіть з якої поведінки ви дізнаєтеся, що дієте як хороший батько/матір?

2. Опишіть деякі ситуації, в яких ви поводитися хоча б частково так, як описано вище. Коли можна сказати: «Тоді я поведився як добрий батько/матір!»



3. На підставі наведених вище прикладів разом з тими, що маєте у себе в голові, спробуйте заповнити таблицю внизу. Напишіть, про що ви дізналися на тему того, що можете робити, які маєте навички, які риси характеру допомагають Вам поводитися як Добрі Батьки. Якщо буде необхідно, скористайтеся допомогою інших осіб у заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що саме “всередені тебе” і “назовні” допомагало так себе поводити?

Всередені тебе	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 це “в цій хвилині рідко поводжуся як Добрий Батько/Мати”, а 10 “в цій хвилі часто поводжуся як Добрий Батько/Мати”. Виберіть відповідну Вашій ситуації позицію.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## “КОЛОДА КОЗИРІВ” — ЧАСТИНА 2

### Я як чоловік/дружин, партнер

Нижче пригадайте час, коли Ви були задоволені з того, яким можете бути партнером у відносинах. Коли бачили, що Друга Половинка тішиться тим, як Ви себе поводите і яким/якою можете бути. У кожних відносинах бувають кращі та гірші моменти. Пропонуємо пошукати що саме з того, що Ви робите і як себе поводите допомагає Вашим відносинам бути задовільними для обох сторін.

1. Напишіть, яка на Вашу думку поведінка робить Вас Добрим Чоловіком/Дружиною/Партнером у стосунках?

2. Опишіть декілька ситуацій, в яких хоча б частково поводитися в описаний вище спосіб. Ситуації, з котрих обі сторони були задоволені!



3. На основі наведених вище прикладів (разом з тими, що залишилися в голові), спробуйте заповнити нижченаведену таблицю. Напишіть про що ви дізналися, що вмієте робити, які маєте навички та риси характеру, що дозволяють будувати Ваші стосунки, і сказати „ я можу поводитися як добрий Чоловік/Дружина/Партнер”. В разі потреби, скористайтеся з підтримки інших осіб для заповнення цієї таблиці.

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що саме “всередині тебе” і “назовні” допомагало так себе поводити?

Всередині тебе	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 це “зараз рідко поступаю як Добрий Чоловік/Жінка/Партнер”, а 10 “зараз дуже часто поступаю як Добрий Чоловік/Жінка/Партнер”. Виберіть відповідну Вашій ситуації позицію.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## **“КОЛОДА КОЗИРІВ” — ЧАСТИНА 3**

### **Я як працівник**

Зараз можете розважити, що для Вас означає бути і поводити себе як добрий працівник. Кожна праця має свої плюси і мінуси, так само як і Ви, виконуючи свої обов’язки, робите це часами краще, а часами гірше. Пропонуємо проаналізувати наведені нижче питання, це може допомогти в знаходженні того, що саме допомагає Вам бути кращим працівником.

1. Напишіть, яка на вашу думку поведінка відповідає Доброму Працівникові?

2. Опишіть кілька ситуацій, в яких Ви хоча б частково поводити себе в описаний вище спосіб. Коли Ви (а може й ваш керівник) відчували, що працюєте добре!



3. На основі написаних вище прикладів (разом з тими, що залишились в голові), спробуйте заповнити нижченаведену таблицю. Напишіть про що дізналися, що вмієте робити, які маєте навички та риси характеру, що дозволяють Вам вчиняти як Добрий Працівник. . В разі потреби, скористайтеся з підтримки інших осіб для заповнення цієї таблиці.

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що „в тобі” і „назовні” допомагало так себе поводити?

В мені	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 це “зараз рідко поступаю як Добрий Працівник”, а 10 “зараз дуже часто поступаю як Добрий Працівник”. Виберіть відповідну Вашій ситуації позицію.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## **“КОЛОДА КОЗИРІВ” — ЧАСТИНА 4**

### **Я - як віруючий у Бога**

Зараз можете подумати про себе як о людині, що вірить у Бога і котра своїм життям чи його частинами показує і хоче далі показувати, що віра то щось більше, ніж пусті розмови. Подумайте о собі як о людині, що хоче опирати своє життя на цінностях, що походять від Вашого Бога.

1. Напишіть, при якій своїй поведінці вважаєте, що поступаєте згідно зі своєю вірою в Бога?

2. Опишіть декілька ситуацій, в яких хоча б частково поводитися в описаний вище спосіб. Ситуацій, в яких поводитися згідно зі своєю вірою та принципами.



3. На основі написаних вище прикладів (разом з тими, що залишились в голові), спробуйте заповнити нижченаведену таблицю. Напишіть що ви дізналися на тему того, що вмієте робити, які маєте навички та риси характеру, що дозволяють Вам жити і вчиняти згідно з Вашою вірою в Бога. В разі потреби, скористайтеся з підтримки інших осіб для заповнення цієї таблиці.

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що „в тобі” і „назовні” допомагало так себе поводити?

В мені	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 це “зараз рідко поступаю згідно зі своєю вірою в Бога”, а 10 “зараз дуже часто поступаю згідно зі своєю вірою в Бога”. Виберіть відповідну Вашій ситуації позицію.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## **“КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 5**

### **Я - користувач свого вільного часу**

**Нижче спробуйте зосередитись на тому, як Ви використовуєте свій вільний час в свідомий, корисний для себе спосіб. В який спосіб добре і з користю для себе Ви відпочивали, бавилися, розвивали свої інтереси? Яка поведінка дозволяла Вам тішитися з вільних від праці моментів життя?**

1. Напишіть, при якій своїй поведінці можете стверджувати, що добре використовуєте свій вільний від праці час?

2. Опишіть декілька ситуацій, в яких хоча б частково поводитися в описаний вище спосіб. Ситуацій, які дозволяли Вам відпочити, набратися сил, розвиватися!



3. На підставі написаних вище прикладів (разом з тими, що залишились в голові), спробуйте заповнити нижченаведену таблицю. Напишіть про що ви дізналися на тему, що вмієте робити, які маєте навички та риси характеру, що дозволяють Вам добре використовувати свій вільний час. В разі потреби, скористайтеся з підтримки інших осіб для заповнення цієї таблиці.

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що „в тобі” і „назовні” допомагало так себе поводити?

В мені	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 це “зараз дуже мало роблю для того, щоб з користю проводити вільний час”, а 10 “зараз дуже багато роблю для того, щоб з користю проводити вільний час”. Виберіть відповідну Вашій ситуації позицію.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## “КОЛОДА КОЗИРІВ” — ЧАСТИНА 6

### Я – який/яка живе в гармонії зі своїми цінностями

В кожного з нас є свої цінності, згідно з якими плануємо своє життя. Це не завжди виходить. Спробуйте все ж таки пригадати ситуації зі свого життя, в яких можна сказати, що Ви поводитися згідно з важливими для Вас цінностями. Моменти, коли Ви мали відчуття, що робите добре, і мали „чисту совість”

1 Напишіть, при якій своїй поведінці можете стверджувати, що робите щось згідно своїх цінностей?

2. Опишіть декілька ситуацій, в яких хоча б частково поводитися в описаний вище спосіб. Ситуацій, у яких поводитися згідно з цінностями, які шануєте!



3. На підставі написаних вище прикладів (разом з тими, що залишились в голові), спробуйте заповнити нижченаведену таблицю. Напишіть про що ви дізналися, що вмієте робити, які маєте навички та риси характеру, що дозволяють Вам діяти відповідно до ваших цінностей. В разі потреби, скористайтеся з підтримки інших осіб для заповнення цієї таблиці.

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В тобі	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 це “зараз дуже рідко дію згідно зі своїми цінностями”, а 10 “зараз дуже часто дію згідно зі своїми цінностями”. Виберіть відповідну Вашій ситуації позицію.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## **„КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 7**

### **Я – який/яка долає труднощі**

Кожна людина стикається з труднощами. Подолання їх часто вимагає великих зусиль, використання допомоги інших, пошуку рішень. З деякими труднощами важко впоратися взагалі. Подумайте про ситуації в яких ви подолали труднощі в добрий для себе і Ваших близьких спосіб.

1. Напишіть з якої поведінки ви дізнаєтеся, що добре справляється з виниклими труднощами?

---

2. Опишіть кілька ситуацій, в яких ви вели себе хоча б частково описаним вище чином. Ситуації, в яких ви подолали виниклі труднощі хорошим і корисним способом!

---

3. Грунтуючись на наведених вище прикладах і тих, які у вас в голові, спробуйте заповнити таблицю нижче. Напишіть, що ви дізналися про те, що ви можете робити, про те які навички у вас є, про те які риси характеру ви маєте, що дозволяють вам справлятися з життєвими труднощами. В разі потреби, скористайтеся з підтримки інших осіб для заповнення цієї таблиці.

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В тобі	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 це “ рідко добре справляюся з труднощами”, а 10 “ дуже часто добре справляюся з труднощами”. Виберіть відповідну Вашій ситуації позицію.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## **„КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 8**

### **Я – який/яка досягає успіху**

Люди досягають успіху в залежності від умов які мають, можливостей, ресурсів, якими вони володіють. Часто перевантажені життям, вони забувають про свої можливості, які залишаються прихованими. В інших випадках вони використовують їх несвідомо. Направте свою увагу на події у Вашому житті які можете назвати особистим досягненням. Коли Ви мали відчуття, що досягли чогось неймовірного!

---

1. Напишіть по яких діях Ви дізнаєтесь, що вони наближають вас до досягнення якогось успіху?

2. Опишіть кілька ситуацій, в яких ви вели себе хоча б частково описаним вище чином. Коли своєю поведінкою Ти давав собі шанс домогтися успіху!

3. Грунтуючись на наведених вище прикладах і тих, які у вас в голові, спробуйте зараз заповнити наступну таблицю. Напишіть, що ви дізналися про те, що ви можете робити, які навички у вас є, які риси характеру ви маєте, що дозволяють вам досягти успіху. При необхідності скористайтеся підтримкою інших людей при заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В середині тебе	Назовні

5. На шкалі від 1 до 10, де 1 означає "Дуже рідко я себе поводжу таким чином, який дає мені шанс на успіх", а 10 означає "Дуже часто я себе поводжу таким чином, який дає мені шанс на успіх", відзначте відповідне вашій ситуації місце!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## **„КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 9**

### **Я як ЖІНКА / ЧОЛОВІК**

Стать нам дана від народження. Кожен з нас має свої уявлення що означає бути повноцінною жінкою або повноцінним чоловіком. Часто також ми не даємо собі права, щоб такими ставати. Замислися тепер над тим, як Ти функціонуєш як ЖІНКА/ЧОЛОВІК і які ти маєш на цю тему переконання, уявлення.

---

1. Напишіть, по якій поведінці ви впізнаєте, що ви поведетеся відповідно до свого уявлення про цінну ЖІНКУ/ЧОЛОВІКА?

2. Опиши декілька ситуацій в яких ти поведився/поводилась хоч частково у вищеописаний спосіб. Коли ти мав/мала в собі переконання - "Так поводитись цінна ЖІНКА / цінний ЧОЛОВІК"!

3. На підставі написаних вище прикладів також тих які ти маєш у своїй голові, постарайся тепер заповнити наступну таблицю. Напиши що ти дізнався/дізналась про те, що ти умієш робити, які ти маєш навички, які ти маєш риси характеру, що дозволяють Тобі поводитися як ЦІННА ЖІНКА / цінний ЧОЛОВІК. У разі потреби користуйся підтримкою інших осіб в заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В середині тебе	Назовні

5. На шкалі від 1 до 10, де 1 означає “дуже рідко я поводжуся як цінна ЖІНКА/цінний ЧОЛОВІК”, а 10 позначає “дуже часто я поводжуся як цінна ЖІНКА/цінний ЧОЛОВІК”, відзначте відповідне вашій ситуації місце!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## **„КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 10**

### **Я – який/яка показує силу волі і опирається спокусі**

Хто з нас не стикався зі спокусою, коли доводилося проявити силу волі, щоб протистояти їм і захистити себе від негативних наслідків спокуси? Тепер подумайте про себе як про людину, яка зуміла протистояти спокусам у справах, які часто посилюють проблеми у вашому житті, наприклад, вживання алкоголю, наркотиків, сексу, їжі.

1. Запишіть, за якою поведінкою ви знаєте, що успішно справляєтеся зі спокусами, що проявляєте силу волі.

---

2. Опишіть деякі ситуації, в яких ви поводитися хоча б частково так, як описано вище. Коли Ви своєю поведінкою показали, що Ви сильніший/сильніша за спокуси!

---

3. Спираючись на наведені вище приклади і ті, які у вас в голові, спробуйте заповнити таблицю нижче. Напишіть, що ви дізналися про те, що ви можете робити, якими навичками ви володієте, які риси характеру дозволяють вам долати спокуси. Якщо необхідно, скористайтеся підтримкою інших людей у заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В середині тебе	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 означає «Я дуже рідко можу подолати власні спокуси», а 10 означає «Я дуже часто можу долати власні спокуси», позначте місце, яке підходить для вашої ситуації!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## **„КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 11**

### **Я - який/яка турбується про своє здоров'я та тіло**

Люди кажуть, що немає нічого важливішого за здоров'я. І так часто нехтують своїм тілом, своїм здоров'ям. А тепер подумайте, як ви, як господар, дбаєте про себе, своє тіло та своє здоров'я. Що ви робили, робите, щоб підтримувати якнайкраще здоров'я, рухливість, добре самопочуття.

1. Запишіть, за якою поведінкою ви знаєте, що добре й достатньо дбаєте про своє здоров'я та тіло?
- 

2. Опишіть деякі ситуації, в яких ви поводитися хоча б частково так, як описано вище. Коли ви відчували, що добре дбаєте про своє тіло, про своє здоров'я!
-

3. Спираючись на наведені вище приклади і ті, які у вас в голові, спробуйте заповнити таблицю нижче. Напишіть, що ви дізналися про те, що ви вмієте робити, якими навичками ви володієте, які риси характеру дозволяють вам добре дбати про своє здоров'я та власне тіло. Якщо необхідно, скористайтеся підтримкою інших людей у заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В середині тебе	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 означає «Я дуже мало роблю, щоб добре дбати про своє здоров'я та тіло», а 10 означає «Я багато роблю, щоб добре дбати про своє здоров'я та тіло», знайдіть місце, яке відповідає вашій ситуації!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## „КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 12

### Я - який/яка вміє керувати своєю поведінкою, поривами

Наскільки ми контролюємо себе в різних поведінках? Ми часто ставимо собі це питання, особливо коли певна поведінка починає створювати для нас неприємності. Наприклад, коли ми п'ємо більше, ніж заплановано, їмо не так, як хотілося б, ми впадаємо в гнів і стаємо агресивними, ми виконуємо певні дії примусово. Анкету нижче призначити на аналіз наступної поведінки:

.....

---

1. Запишіть, по яких ваших діях ви знаєте, що достатньо контролюєте свою поведінку яку зараз аналізуєте?

2. Опишіть деякі ситуації, в яких ви поводитися хоча б частково так, як описано вище. Коли ви мали достатньо контролю над поведінкою яку зараз аналізуєте!

3. Спираючись на наведені вище приклади і ті, які у вас в голові, спробуйте заповнити таблицю нижче. Напишіть, що ви дізналися про те, що ви можете робити, якими навичками ви володієте, якими рисами характеру ви володієте, що дозволяють вам мати достатній контроль над поведінкою, що зараз аналізуєте. Якщо необхідно, скористайтеся підтримкою інших людей у заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В середині тебе	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10, де 1 означає «Я рідко маю достатній контроль над аналізованою поведінкою», а 10 означає «Я завжди можу достатньо контролювати аналізовану поведінку», позначте відповідне місце!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Визначте, скільки відсотків, на вашу думку, є реальними, щоб ви могли продовжувати дану поведінку і контролювати її, щоб вона не створювала проблем ні вам, ні іншим?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## „КОЛОДА КОЗИРІВ” – ЧАСТИНА 13

**Я як...**

---

У цьому аркуші ви аналізуєте себе в області, яка, мабуть, є для вас важливою. Це може бути корисно для вас, щоб пізнавати себе і продовжувати змінювати своє життя на основі цього. Тож шукайте в собі все, що пов'язано з тими моментами у вашому житті, коли ви можете сказати, що ця сфера була відносно найкращою для вашого життя та попереднього досвіду. Кожна деталь може бути корисною!

---

1. Запишіть по якій своїй поведінці ви розумієте що.....  
.....?

2. Опишіть деякі ситуації, в яких ви поводитися хоча б частково так, як описано вище. Коли ви відчували, що саме цього ви очікуєте від себе в цій сфері!

2. Спираючись на наведені вище приклади і ті, які у вас в голові, спробуйте заповнити таблицю нижче. Напишіть, що ви дізналися про те, що ви можете робити, якими навичками ви володієте, які риси характеру дозволяють вам поводитися так (відповідно до вибраної області). Якщо необхідно, скористайтеся підтримкою інших людей у заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В середині тебе	Назовні

5. За шкалою від 1 до 10,  
де 1 означає «.....»,  
а 10 означає «.....»,  
виберіть відповідне місце для вашої ситуації!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



3. Спираючись на наведені вище приклади і ті, які у вас в голові, спробуйте заповнити таблицю нижче. Напишіть, що ви дізналися про те, що ви можете робити, якими навичками ви володієте, якими рисами характеру ви володієте, що дозволяють вам так вибирати і робити. Чинити добре для себе і для України. Якщо необхідно, скористайтеся підтримкою інших людей у заповненні цієї таблиці!

Що зробив/зробила?	Яких навичок використав/використала?	Які показав/показала риси характеру?

4. Що “в середині тебе” і “назовні” допомагало тобі так себе вести?

В середині тебе	Назовні

5. На шкалі від 1 до 10, де 1 позначає «дуже рідко я вибираю і дію добре для себе і Україна» а 10 позначає «дуже часто я вибираю і дію добре для себе і Україна», зазнач позицію, що відповідає Твоїй ситуації!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## „КОЛОДА КОЗИРІВ” – ФОРМУЛЯР ЗМІН-1

У попередній формі (колода козирів - 1-13) ви дали багато відповідей.

У питанні 1 ви задалися питанням, як ви знаєте зі своєї поведінки та інших речей, що дана сфера вашого життя функціонує оптимально – як вона виглядає або як має виглядати. У питанні 2 ви писали про ті моменти, коли це було так, коли ви могли так поводитися. Таким чином ви довели, що у вас є такі можливості. Завдяки відповідям на запитання 3 ви назвали, які навички, особливості та переваги у вашому розпорядженні можуть бути корисними для досягнення поставленої мети, а завдяки відповіді на запитання 4 ви назвали те, що вам допомагає вести себе таким чином.

Відповідь на питання 5 – це спроба опинитися у вашій нинішній ситуації у обраній сфері життя за шкалою від 1 до 10. Якщо ви хочете продовжити роботу над підготовкою до подальших змін у вашому житті у сфері на ваш вибір, перейдіть до пунктів, що містяться в цій формі.

1. 1. Повторіть, як ви оцінювали свою ситуацію за шкалою від 1 до 10 у формі «Колода Козирів – частина...» (відповідь на запитання 5 у попередній формі):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Тепер напишіть, що вже є в цій області, що дозволило вам оцінити цю ситуацію на ..... (ваша оцінка з пункту 1), а не на нижчому рівні. У відповідь на це запитання спробуйте написати: **що ви робите, що думаєте, що відчуваєте, що роблять інші, що відбувається**, завдяки чому Ви оцінили ситуацію так, а не нижче.

3. Пригадайте собі моменти у своєму житті, коли ви могли поставити вищу оцінку, ніж та, яку поставили на запитання 1. Тепер напишіть, що ви тоді: **робили, думали, відчували, що робили інші, що було інакше, ніж зараз**, завдяки чому ви можете оцінити цю ситуацію вище.

4. Уявіть собі зараз момент у вашому найближчому майбутньому, коли за шкалою від 1 до 10 ви зможете оцінити обговорювану область трохи більше, ніж ви оцінили її в пункті 1. Отже, коли ви можете сказати: «Зараз наприклад (поточна оцінка) ..... + 1».

Запишіть, що станеться в цій ситуації, що **ви будете робити, думати, відчувати, що будуть робити інші, що буде інакше**, завдяки чому ви зможете оцінити цю ситуацію вище, ніж зараз?

5. Тепер, виходячи з відповідей на питання 3 і 4, подумайте і запишіть, якими будуть ваші наступні два-три кроки, щоб через деякий час ви могли сказати, що на цій шкалі від 1 до 10 ви вже трохи вище ніж зараз (можливо, на 0,5 або 1). Напишіть про те, **що, де, коли і як ви будете робити, хто вам допоможе, які думки та почуття** допоможуть вам виконати ці кроки.

UKRAINE

---

**Якщо ви вже знаєте, що робити, залиште цю форму в надійному місці і приступайте до роботи. Зрештою, ви маєте вплив на деякі речі у своєму житті. Удачі!**

**Не забувайте звертати увагу навіть на найменші зміни – з них складається усе, що є важливим і суттєвим у житті кожного з нас! Якщо щось працює, продовжуйте!**

## „КОЛОДА КОЗИРІВ” – ФОРМУЛЯР ЗМІН-2

Якщо ви перейшли до цієї форми, це означає, що ви вже проаналізували одну з форм «Колода Козирів – частина 1–13» і вже підготувалися до внесення змін за допомогою форми «Колода Козирів – формуляр змін - 1». Тепер ви будете працювати над внесенням змін і спостерігати, що з того що ви робите працює, що варто продовжувати, і що ще потрібно зробити, щоб допомогти вам досягти ваших цілей!

1. Відповідно до запланованих кроків, наразі мною вжито наступних дій, результатом яких є такі зміни:

Що і як я зробив/зробила?	Які зміни появились

2. Зараз за шкалою від 1 до 10 я оцінюю свою ситуацію як:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Напишіть кількома словами, які ви показали навички та сильні сторони, виконавши наведені вище кроки:

4. Тепер поверніться до попередніх форм і відповідей, які ви дали. Також подумайте, про що ви знаєте, але не включили у відповіді.

Виходячи з цього, уявіть собі момент у вашому найближчому майбутньому, коли за шкалою від 1 до 10 ви зможете оцінити обговорювану область трохи вище, ніж ви оцінили її в пункті 2. Тож коли ви зможете сказати: «Зараз наприклад (поточна оцінка) ..... + 0,5». Запишіть, **що станеться в цій ситуації, що ви будете робити, думати, відчувати, що будуть робити інші, що буде інакше**, завдяки чому ви зможете оцінити цю ситуацію вище, ніж зараз?

5. А тепер на основі відповідей на запитання 4 подумайте і напишіть, яким буде ваш наступний крок, щоб через деякий час ви дійсно могли сказати, що за цією шкалою від 1 до 10 ви вищі, ніж зараз. Напишіть про те, **що, де, коли і як ви будете робити, хто вам допоможе, які думки та почуття допоможуть вам зробити цей крок.**



**Якщо то, чого ти досяг Тобі не вистачає,  
а в реальності ти можеш змінити ще щось на краще, то  
візьми наступні "Формуляри Змін - частини 1 і 2" і  
продовжуй роботу!**

**Я бажаю успіхів!**

**Робота над добрим життям триває завжди!**



centrumpsr.eu