

Игорь Бобровский

КРИМИНАЛЬНОЕ ДЕЛО О ПРОКРАСТИНАЦИИ И ШВАЙНЕХУНДЕ

Как не стать жертвой преступной
деятельности Прокрастинации и ее
сообщников



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Игорь Бобровский
Рабочая тетрадь
«Криминальное дело
о Прокрастинации
и Швайнехунде»
Серия «В плену у Швайнехунда»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70363336
SelfPub; 2024

Аннотация

Рабочая тетрадь по книге «Криминальное дело о Прокрастинации и Швайнехунде» является своего рода тренажером, с помощью которого вы, выполняя оперативные задания, данные в книге, научитесь использовать простые, но эффективные инструменты для преодоления прокрастинации и иных негативных убеждений. Цель этой тетради – облегчить вам выполнение предложенных практических заданий. Она сконструирована таким образом, что вы шаг за шагом, в нужной последовательности будете их выполнять, приобретая необходимые навык и опыт для того, чтобы в дальнейшем с их помощью решать свои жизненные проблемы. По своему собственному опыту автор знает, как порой бывает трудно

«оторвать зад от дивана» и начать делать что-то новое. Эта рабочая тетрадь очень вам поможет с процессом «отрыва».

Содержание

| | |
|---|----|
| Соглашение об использовании информации | 6 |
| Вступление | 9 |
| Оперативное задание 1. Техника «Плюс / Минус – лист» | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Игорь Бобровский

Рабочая тетрадь

"Криминальное дело о Прокрастинации и Швайнехунде"

*Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, дай
мне сделать – и я пойму.*

Конфуций

Есть только один способ узнать вкус арбуза. Съесть его.

Даниил Гранин «Иду на грозу»

Теория без практики – сирота.

Петр Квятковский

Соглашение об использовании информации

Электронная книга «Рабочая тетрадь «Криминальное дело о Прокрастинации и Швайнехунде» (далее по тексту – электронная книга) защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории Украины, России, стран СНГ и Балтии, Ближнего и Дальнего Зарубежья.

Все авторские и смежные права принадлежат Игорю Бобровскому.

Дальнейшее воспроизведение всей электронной книги или любой ее части, даже абзаца, сохранение текста или всей электронной книги в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации, запрещается.

Электронная книга предназначена для личного использования и поставляется в виде «как есть». Она подготовлена для того, чтобы предоставить наиболее точную и достоверную информацию об обсуждаемом в ней предмете, доступную автору на момент ее подготовки. Принимая во внимание быстро меняющиеся условия обитания в сети интернет и высокую скорость происходящего в ней информационного

обмена, автор оставляет за собой право корректировать свою точку зрения и вносить дополнения и изменения в текст настоящей публикации, исходя из вновь открывающихся обстоятельств.

Электронная книга имеет единственной своей целью предоставить читателю информацию по рассматриваемым в ней вопросах и распространяется с пониманием, что автор, издатель и законный распространитель электронной книги не претендуют на предоставление каких-либо юридических, финансовых или профессиональных рекомендаций и советов. Если необходима юридическая или профессиональная помощь по затронутой тематике, следует обращаться к соответствующим официальным службам. Автор, издатель и законный распространитель электронной книги не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон, ошибки, непонимание и/или неправильное применение ее материалов.

В электронной книге выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение издателя и законного распространителя электронной книги может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни издатель, ни автор, ни законный распространитель электронной книги не несут какой-либо ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после изучения ее материалов, а также за неверную интерпретацию ее содержания.

Все действия, предпринимаемые читателем на основании информации, изложенной в электронной книге, совершаются им на собственный риск и не накладывают ни каких обязательств на автора, издателя или законного распространителя настоящего издания.

Вступление

Данная рабочая тетрадь создана автором с определенным умыслом. Поскольку книга «Криминальное дело о Прокрастинации и Швайнехунде» является, по своей сути, практическим пособием, то основная ее ценность не в простом прочтении текста в состоянии «блаженного расслабона», а в упорном и последовательном выполнении оперативных заданий, предложенных в книге.

Цель автора – дать вам в руки эффективные работающие инструменты, способные помочь решить ваши проблемы. Но, чтобы качественно их освоить, необходимо потренироваться в выполнении заданий практикума. Делая «домашку», вы получите практический опыт применения этих инструментов, после чего уже сможете легко применять их в «поле», то есть, в тех жизненных ситуациях, где это вам будет необходимо.

Цель этой тетради – облегчить вам выполнение оперативных заданий. Она состоит из отдельных рабочих листов, каждый из которых создан под конкретную практическую задачу. Они пронумерованы в той последовательности, в которой их необходимо выполнять.

В начале каждого рабочего листа расположено четко сформулированное задание, под которым имеется достаточно места для его выполнения.

Рабочей тетрадью нужно пользоваться следующим образом: распечатать листы и шаг за шагом просто начать их прорабатывать.

По своему собственному опыту автор знает, как порой бывает трудно «оторвать зад от дивана» и начать делать что-то новое. Эта рабочая тетрадь очень вам поможет с процессом «отрыва».

Во всяком случае, автор сделал для этого все от него зависящее – написал практическое пособие и создал к нему рабочую тетрадь. Далее дело уже за вами. Следующий ход – ваш.

Оперативное задание 1.

Техника «Плюс / Минус – лист»

1. Запишите название действия, к которому вы примените технику «Плюс / Минус – лист».

2. Заполните таблицу. В левой половине запишите, что вы приобретете, выполняя выбранное действие, в правой – что не получите или потеряете, не делая этого. Запишите не менее 5 пунктов в каждой из половин таблицы.

| Что получу | Что не получу / потеряю |
|------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

3. Закончив, прочтите и обдумайте написанное. Запишите осознания, которые возникли у вас в процессе выполнения задания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.