**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**Внутренние и внешние перемены**

**Минимум 20 штук**

**Возвращать нужно, только то, что вам нравилось( если вы курили тогда, а сейчас не курите, то это не возвращаете) и не все сразу, постепенно, раз в 6-8 дней.**

**Резкие перемены пугают**

**Задание:**

**1)Заполнить полностью табличку, чем больше, тем лучше для вас, не поленитесь, выполните качественно задание**

**2)На сколько процентов вы изменились и почему? Что вам нужно сделать, чтобы вы вернули себя прежнюю?**

**2) Копируйте свои ответы в тренинг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вы, когда партнер был в вас влюблен** | **Вы на момент расставания** | **Что партнеру в вас нравилось? За что делал комплименты?** | **Что будете возвращать? Как и когда?** |
| **Например:**  **Была брюнетка** | **Покрасила волосы в русый цвет** | **Партнер делал комплимент : «ты такая красивая с темными волосами, тебе так идет»** | **Перекрашу завтра волосы в прежний темный цвет** |
| **Ваша внешность**  **1)** |  |  |  |
| **2)** |  |  |  |
| **3)** |  |  |  |
| **4)** |  |  |  |
| **5)** |  |  |  |
| **6)** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Манера поведения**  **1)** |  |  |  |
| **2)** |  |  |  |
| **3)** |  |  |  |
| **4)** |  |  |  |
| **5)** |  |  |  |
| **6)** |  |  |  |
| **7)** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Ваши черты характера**  **1)** |  |  |  |
| **2)** |  |  |  |
| **3)** |  |  |  |
| **4)** |  |  |  |
| **5)** |  |  |  |
| **6)** |  |  |  |
| **7)** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Как вы относились к партнеру:**  **1)** |  |  |  |
| **2)** |  |  |  |
| **3)** |  |  |  |
| **4)** |  |  |  |
| **5)** |  |  |  |
| **6)** |  |  |  |
| **7)** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Ваше хобби, работа, друзья, родители, дети**  **1)** |  |  |  |
| **2)** |  |  |  |
| **3)** |  |  |  |
| **4)** |  |  |  |
| **5)** |  |  |  |
| **6)** |  |  |  |
| **7)** |  |  |  |
| **8)** |  |  |  |
| **9)** |  |  |  |
| **10)** |  |  |  |
| **11)** |  |  |  |
| **12)** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Отношение к жизни, ваши планы цели, достижения:**  **1)** |  |  |  |
| **2)** |  |  |  |
| **3)** |  |  |  |
| **4)** |  |  |  |
| **5)** |  |  |  |
| **6)** |  |  |  |
| **7)** |  |  |  |
| **8)** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Копируйте свои ответы в тренинг. Сделать это можно 2-мя способами:**

**1) Сначала выделите текст нажав одновременно 2 кнопки ctrl + а текст выделиться, затем копируйте его нажав одновременно 2 кнопки ctrl + с перейдите в тренинг и вставьте выделенный текст нажав 2 кнопки ctrl + v**

**2) Либо нажмите левую кнопку мышки выделите текст, затем нажмите правую кнопку мышки и нажмите копировать , перейдите в тренинг нажмите правую кнопку мышки и копируйте свои ответы**