



САМОРЕФЛЕКСИЯ



Саморефлексия - это интерпретация происходящего вокруг нас: анализ чувств, эмоций, желаний и ситуаций. Так же как и другие личностные качества, ее нужно развивать, чтобы перейти на следующий этап жизни и не застревать на месте. Любую ситуацию можно пошагово проанализировать по данному алгоритму.

Представьте, что вы видите результат своей работы и он отрицательный. Как помочь себе принять этот результат?

1

ОСОЗНАТЬ

Да, мое решение привело к ошибке.
Это совсем не то, чего я хотел.



2

ПРИНЯТЬ

Отрицательный результат - это тоже результат.
И это больше, чем ничего.



3

ДОГОВОРИТЬСЯ

Хорошо, в следующий раз я учту ошибку,
попробую ещё раз и сделаю иначе.



Томас Эдисон: «Молодой человек, вы не понимаете, как устроен мир. У меня не было никаких неудач. Я с успехом определил пять тысяч способов, которые никуда не годятся. В результате я на пять тысяч способов ближе к тому, который работает»

Для изобретения лампы накаливания Томас Эдисон поставил больше 11 тысяч опытов.



НАВЫРОСТ

navyrost.ru