

ԴԻՄԱԿԱՅՈՒԹՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ

ԴԻՄԱԿԱՅՈՂ ԱՆՁԸ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ Է ՎԵՐԱԿԱՆՁՆԱԾ, ՈՒԺԵՂԱՆԱԾ
ԴժՎԱՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ, ԲԱՑԱՀԱՅՏԵԼ ԻՐ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ:
ԿԱՐՈՂ ԵՍ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ ԱՅՍ ԹԵՐԹԻԿԸ, ՈՐՊԵՍՑԻ ԿԱՌՈՒՑԵՍ ՔՈ
ԴԻՄԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ:

1. ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐԸ, ՄԽԱԼՆԵՐԸ, ԱՆՀԱՋՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԸՆԿԱԼԻ՝ Ր ՈՐՊԵՍ ԱՃԻ ԵՒ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ:

Ո՞րն էր այն սխալը, անհաջողությունը, մարտահրավերը, որի միջով
անցար: Հաջորդ անգամ, երբ հանդիպես դրանց, ի՞նչ կարող ես ասել
ինքդ քեզ, որպեսզի հիշացնես, որ սա հնարավորություն է նոր բան
սովորելու և բացահայտելու:



2. ԿԵՆՏՐՈՆԱՅԱ՝ Ծ ԵՂԻՐ՝ ՔՈ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ ԵՒ ՇԱՐՈՒՆԱԿԱԲԱՐ ՓՆՏՐԻ՝ Ր ԴՐԱՆՑ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀՆԵՐԸ:

Որո՞նք են այն երկու կարևոր նպատակները, որ ունես քո մտքում և որոնք
քեզ ստիպում են առաջ շարժվել:

3. ՊԱՀՊԱՆԻ՝ Ր ԽՆԴԻՐԸ ԼՈՒԾԵԼՈՒ ԵՒ ԼՈՒԾՈՒՄԸ ՓՏՆԵԼՈՒ ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄԴ, ԵՐԲ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ ԵՍ ԴժՎԱՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ:

Երբ հանդիպում ես դժվարությունների, սովորաբար կենտրոնանում ես
խնդրի թե՞ լուծումների վրա:

4. ՃԱՆԱԶԻՐ, ԹԵ ԵՐԸ ԴԻՄԵԼ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԵՒ ԸՆԴՈՒՆԵԼ ԱՅԼ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ԱԶԱԿՅՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Ովքե՞ր են այն երկու աջակցող և օգնող մարդիկ, ում դու կարող ես դիմել, երբ ունենում ես դժվարություններ:



5. ԿԻՐԱՌԻՐ ԻՆՔՆԱԽՆԱՍՔԻ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐ, ԼԱՎ ՔՆԻՐ, ՄՆՎԻՐ, ԿԵՆՏՐՈՆԱՑԻՐ ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ ԶԲԱՂՍՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎՐԱ, ԺԱՄԱՆԱՎ ԿՏՐԱՄԱՂԻՐ ԴՐԱԿԱՆ ԵՒ ԱԶԱԿՅՈՂ ՄԱՐԴԿԱՆՑ, ՕԳՏԱԳՈՐԾԻՐ ԱՌՈՂՋ ՈԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԴԺՎԱՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ:

Որո՞նք են ինքնախնամքի այն 3 գործողությունները, որ կարող ես կիրառել մյուս շաբաթվա ընթացքում:



6. ՓՆՏՐԻՐ ԱՐԺԵՔԱՎՈՐ ԴԱՍ ԵՒ ՕԳՈՒՑ ՔԵՉ ՀՎԵՂԻՊՈՂ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ: ՀԱՐՅՐՈՒ Ի ԻՆՔՂ ՔԵՉ <<Ի՞նչ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ՍՈՎՈՐԵԼ ԱՅՍ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆԻՑ>>:

Ի՞նչ դրական բան սովորեցիր քո կամ ուրիշների մասին՝ անցնելով վերջին դժվարությունների միջով:

7. ՊԱՀՊԱՆԻՐ ՀՈՒՍԱԴՐՈՂ ՀԱՅԱՑՔ ԵՒ ՓՆՏՐԻՐ ՈՐԵՒԷ ԼԱՎ ԲԱՆ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԿԱՄ ԽՆԴՐԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ: ԱՍԱ՝ ԻՆՔՂ ՔԵՉ <<ՈՐԵՒԷ ԼԱՎ ԲԱՆ ԿԱՐՈՂ Է ԼԻՆԵԼ ԱՅՍ ԱՄԵՆՈՒՄ>>:

Ի՞նչ կարող ես սպասել ապագայում՝ անցնելով այս դժվարության միջով:

8.ՍՈՎՈՐԻ՝ Ի ԼԻՆԵԼ ՃԿՈՒՆ ԱՅՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ, ՈՐՈՒՔ ԴՈՒ ԶԵՍ ԿԱՐՈՂ ՓՈԽԵԼ ԵՒ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ, ԵՂԻ Ի՝ ՀԱՍՔԵՐԱՏԱՐ, ՄԻ ՎԵՐԱՀԱԿԻՐ, ԸՆԴՈՒՆԻ Ի ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ, ԹՈ՛Ղ Ի՝ ԻՐԱՎԻՃԱԿԸ ԻՐ ՀՈՒՆՈՎ ԸՆԹԱՆԱ:

Ընտրի՛ր որևէ ճկուն մոտեցում, որ դու կարող ես օգտագործել հաջորդ անգամ, երբ հանդիպես դժվարության:

9.ԵՂԻ՝ Ի ԿԱՅՈՒՆ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻ ԲԱՅԱՍԱԿԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՆԴԵՊ:

Որո՞նք են այն 2 հմտությունները, որ կարող ես կիրառել, երբ հաջորդ անգամ հանդիպես հասակակիցներիդ կողմից ճնշող կամ բացասական վերաբերմունքի:



10.ՄԱՐԶԻ՝ Ի ԵՐԱԽՏԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՒ ԼԱՎԱՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՏԱՐԲԵՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ:

Որո՞նք են այն 3 բաները, ինչի համար կարող ես շնորհակալ լինել:

