

УПРАЖНЕНИЕ: Размышления против решения проблем

Над какими темами вы постоянно размышляете?

Помогают ли вам эти размышления избежать чего-либо?

Каковы последствия размышлений?

(С точки зрения того, как вы себя чувствуете и как это помогает вам двигаться вперед).

Уделите минутку размышлению над своими ответами. Что они говорят вам о ваших размышлениях? Какие закономерности вы замечаете?

Перевод: Илья Розов, Мария Путилова

Оригинал: [https://contextualconsulting.co.uk/resources/activate-your-life?utm_source=newsletter_171224_SeasonsGreetings&utm_medium=email&utm_term=https://contextualconsulting.co.uk/resources/activate-your-life&utm_content&utm_campaign=\(171224\)%20Seasons%20Greetings](https://contextualconsulting.co.uk/resources/activate-your-life?utm_source=newsletter_171224_SeasonsGreetings&utm_medium=email&utm_term=https://contextualconsulting.co.uk/resources/activate-your-life&utm_content&utm_campaign=(171224)%20Seasons%20Greetings)