

# БАЗА ЗНАНИЙ

## Рабочая тетрадь - Постановка целей на работу с “Базой знаний”. Лист предзаписи.

*Добро пожаловать в лист предзаписи! Желаем тебе продуктивной работы и отличных результатов! 🙌*

### Как тебя зовут?

---

### Что такое База знаний?

Это энциклопедия алгоритмов по работе с организмом. Основная цель проекта — научиться использовать материалы, понимать структуру разделов и применять знания на практике.

### Почему важно работать с тетрадью?

Задания в рабочей тетради помогут закрепить материал и подготовиться к обсуждению на мастермайндах.

### ⚠️ Обрати внимание:

Разбор тетрадей происходит во время эфиров.

Задания нужно выполнять вовремя в соответствии с **Трек-листом рабочей группы**, чтобы получить возможность участвовать в разборе.

ПЕРЕХОДИ К ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ↓ ↓ ↓

# Постановка целей

**Напиши, какие изменения ты ожидаешь в своей жизни**

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТЫ ОЖИДАЕШЬ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ БАЗЫ ЗНАНИЙ.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ:

---

---

---

КАРЬЕРНЫЕ:

---

---

---

НАВЫКОВЫЕ:

---

---

---

ЛИЧНОСТНЫЕ:

---

---

---

**Хочу использовать Базу знаний, потому что...**

ОПИШИ СВОЮ МОТИВАЦИЮ:

---

---

---

**После Базы знаний я смогу/я буду уметь...**

ОПИШИ НОВЫЕ НАВЫКИ ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ:

---

---

---

**Чем это поможет тебе?**

УТОЧНИ, КАК ЭТО ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ:

---

---

---

ПЕРЕХОДИ НИЖЕ ↓ ↓ ↓

## Я буду довольна результатами, если смогу...

Что станет для тебя маркером успеха?

---

---

---

## Как ты видишь себя в 50–60 лет?

Представь долгосрочные изменения в своей жизни:

---

---

---

# Точка А

Перед началом работы важно определить свою **точку А** — текущее состояние твоего здоровья и эмоций.

Это отправная точка, от которой ты начнешь свой путь к изменениям.

Фиксация своего состояния поможет тебе:

- Осознать, с чего ты начинаешь.
- Отслеживать даже самые маленькие позитивные изменения.
- Замечать и ценить свои успехи, которые часто остаются незамеченными.

Будь честной с собой. Ответы на вопросы ниже помогут тебе лучше понять свое состояние и задать направление для работы.

## Как ты чувствуешь себя эмоционально?

Например: усталость, выгорание, тревожность, спокойствие, вдохновение или другие состояния.

---

---

---

## Как ты оцениваешь свое физическое самочувствие?

Например: разбитость, недостаток энергии, головные боли, проблемы со сном, или ощущение легкости и комфорта.

---

---

---

ПЕРЕХОДИ НИЖЕ ↓ ↓ ↓

## Есть ли симптомы или состояния, которые тебя беспокоят?

Опиши любые физические или эмоциональные симптомы, которые ты хотела бы отметить.

---

---

---

## Что ты чувствуешь, когда думаешь о своем здоровье сейчас?

Например: тревога, беспомощность, готовность действовать, интерес, или что-то другое.

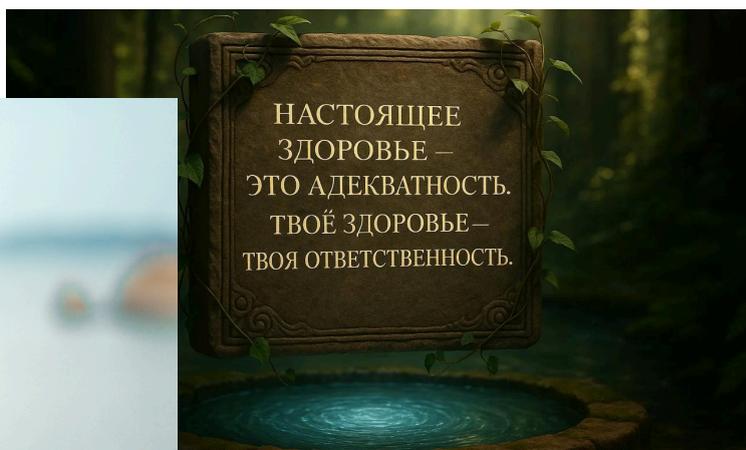
---

---

---

### Совет:

Записывай свои ощущения максимально подробно. Это станет твоей отправной точкой для работы и поможет замечать прогресс, вдохновляясь своими успехами. 💪🌟



- Ольга Фоменок

Эксперт по лабораторной диагностике и метаболомике. Нутрициолог.