

ТВІЙ ПУТІВНИК У СПІЛЬНОТІ Пошуршимо?

Юхуууу, вітаю у спільноті “Пошуршимо?”

Ми неймовірно щасливі, що ти наважилася на цей крок - долучитися, адже це може стати поворотним рішенням у твоєму житті.

Попереду ціла пригода пізнання та розуміння себе, саморозвитку та натхнення. Цей шлях нешвидкий, але дуже захопливий. Він вартує зусиль та часу, тому що саме це потрібно для того, аби навчитися створювати своє продуктивне життя в кайф.

Наше завдання: зробити твій досвід у спільноті та на платформі цікавим, зрозумілим та ефективним. Саме для цього ми створили цей чек-лист.

Почнемо?



Таня Пилипчук

засновниця платформи саморозвитку
для жінок “Пошуршимо?”

МАНІФЕСТ СПІЛЬНОТИ

Пошуршимо?

« Ти вже окей! З усіма тріщинками та неідеальностями, тебе не треба виправляти! А от рости і розвиватися - так! І тільки так. »

1. ПРАГНЕМО ДО ПРОГРЕСУ, А НЕ ДО ІДЕАЛЬНОСТІ

Коли ми від себе вимагаємо досконалості у всьому, то це демотивує й призводить до незадоволення собою. Помічай будь-який крок свого росту і фіксуй його як перемогу! Навчись робити це в спільноті - навчись і в житті.

2. КАЖЕМО "НІ" СТРЕСУ І ТИСКУ

Ти тут для не для того, щоб стресувати, бо не встигаєш проходити заплановане чи щось. Пам'ятай: тобі не треба нічого виправляти в собі. Будь-який крок - це вже прогрес. Бажання зробити все й одразу - помилка, через яку трапляється вигорання.

3. ЛЮБОВ - ОСНОВА НАТХНЕННЯ

Ти - це єдина людина, яка може дійсно піклуватися про себе найкраще. Хвали себе за маленькі кроки вперед, танцюй HAPPY DANCE за поборені страхи й фіксуй внутрішні зміни. Виділяй час на себе. Слухай

себе.

4. ВІДПОЧИНОК - ОСНОВА ПРОДУКТИВНОСТІ

Твоя енергія не гумова. Робити паузи, відновлювати сили, переносити й скасовувати задачу, планувати відпочинок - це те, що поповнює твої внутрішні ресурси. Тільки відновлюючи сили, ти можеш отримувати задоволення від процесу! Вчимося відпочивати:)

5. НА ВСЕ ПОТРІБЕН ЧАС

Нам хочеться швидких і легких результатів. В темі саморозвитку це більше історія про "успішний успіх", ніж про поступовий ріст. Розуміння себе й своїх цінностей, організація часу, звичок і простору - відбувається не за день. Будуй коріння і твій внутрішній стрижень буде дуже потужним. Тільки дай собі часу! Не спіши.

**ПОСТУПОВО
НАТХНЕННО ЧЕСНО
БУДУЄМО СВОЄ
ПРОДУКТИВНЕ
ЖИТТЯ В КАЙФ!**

ПРАВИЛА УЧАСТІ В СПІЛЬНОТІ



1 НЕМАЄ ПРАВИЛ ЯК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕБУВАТИ В СПІЛЬНОТІ

Головне - без тиску, що треба встигнути все. Пробуй поступово.

2 В ПЕРШУ ЧЕРГУ СФОКУСУЙСЯ НА МАЙСТЕР-КЛАСІ МІСЯЦЯ

Всі інші активності обирай за принципом: маю сили і натхнення - роблю, немає - не роблю. Не треба встигати все. Важливий прогрес, а не розпорошення!)

3 ФБ ГРУПА - ОСНОВНИЙ КАНАЛ КОМУНІКАЦІЇ, де лише конструктив, тому долучайся 100%

Telegram-чат є додатковим каналом спілкування, тут відбуваються шуршання на різні не дотичні до спільноти теми. Якщо в тебе є на це час - долучайся, якщо ні й ти намагаєшся сфокусуватися - проігноруй.

4 СТВОРИ СВІЙ ШЛЯХ!

Не намагайся почати всі активності водночас. Це розпорошить і не додасть користі. Смакуй досвід як добре вино, поволі обирай те, що для тебе важливо.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЯК ЗРОБИТИ ПЕРЕБУВАННЯ У СПІЛЬНОТІ ЕФЕКТИВНИМ:

- 1. Виділяй 30 хв на тиждень**
Майстер-клас місяця потребує загалом 2 години твого часу. Виділяй пів години щотижня на 1 урок й так пройдеш цілий МК за місяць. Ранкова кава чи обідня перерва, обирати тобі.
- 2. Спілкуйся**
У спільноті немає осуду чи критики. Тому сміливо запитуй і коментуй. Тут всі свої й так ти відчуєш силу підтримки як вона є!

3. Почни з ефіру планування місяця
Ти можеш знайти його в записі або долучитися до запланованого. Так твій місяць мине ефективніше.

4. Обирай активності
Долучайся до всього вибірково. Участь в усіх ефірах, читаннях книги, партнерській програмі є необов'язковими.

5. Пиши нам
Щось не виходить, не встигаєш - пиши нам. На сайті завжди є віконечко з чатом або на info@shurshannya.com.ua й ми тут завжди відповідаємо.

крок 1

СТАРТ ЯК ПОЧАТИ



Ти маєш доступ до усіх матеріалів на платформі. З чого почати? Що зараз важливіше? Це нормальні питання.

Почни з кількох простих запитань до себе:

ЩО ВАРТО ЗРОБИТИ НА ЦЬОМУ ЕТАПІ:

- зареєструватися й авторизуватися на платформі
- долучитися до ФБ-групи
- Вгорі стрічки ти знайдеш пост-знайомство, напиши там про себе
- переглянути welcome майстер-клас

1. ЧИ ЗАДОВОЛЕНА Я ЗАРАЗ СОБОЮ ТА СВОЇМ ЖИТТЯМ?

Що мені
подобається

Що хотіла б
змінити

2. ВИБЕРИ З ДРУГОЇ КОЛОНКИ (ЩО ХОТІЛА Б ПОКРАЩИТИ) ТЕ, З ЧОГО ЯКТИ ВВАЖАЄШ НАЙКРАЩЕ РОЗПОЧАТИ

Коли ми працюємо над усім одразу, то прогрес у кожному з напрямків дуже маленький. Якщо ж фокусуємося на одному для старту, то є прилив енергії та результат.

Наприклад: мені потрібно навчитися організовувати свій час, або прокачати самооцінку, бо постійно себе критикую. Я хочу розхламити хату. Або мене цікавить, пошук свого призначення у житті!)

**Чудово, перший етап подолано!
Це буде твоїм ФОКУСОМ МІСЯЦЯ у спільноті.**

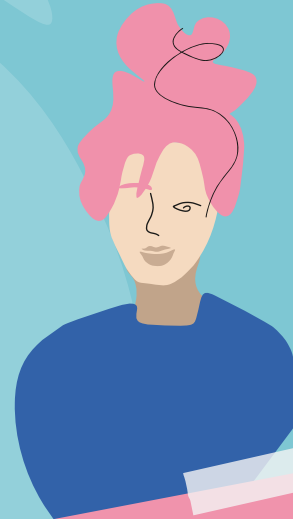
Молодець, рухаємося далі!

крок 2

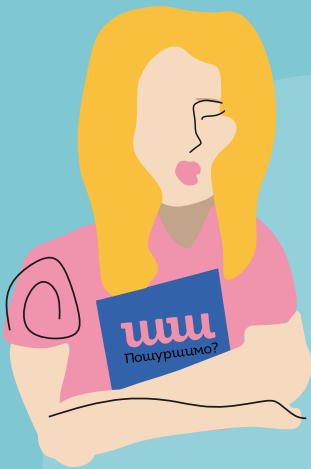
ОБЕРИ майстер-клас

Ти визначила фокус цього місяця і це дуже важливо.

Адже так ти розпочнеш шлях у спільноті, з вирішення найголовніших для тебе питань.



- на головній сторінці знайди майстер-клас місяця (він угорі)
- переглянь всі теми в меню "Майстер-класи"
- запам'ятай, що не треба починати все і одразу:)))
- розпочни з МК місяця



крок 3

ЛЮБИШ ЧИТАТИ? чи не дуже?

Щомісяця ми читаємо книгу, яка резонує темі майстер-класу. Наприкінці місяця обговорюємо на відеоконференції. Кожна ділиться своїми враженнями та інсайтами.

Але ця активність винятково за бажанням.

Пам'ятай, твоя ціль - це знайти свій шлях у спільноті, а не робити все підряд і це окей.

- це додаткова активність, якщо ти ще той книголюб

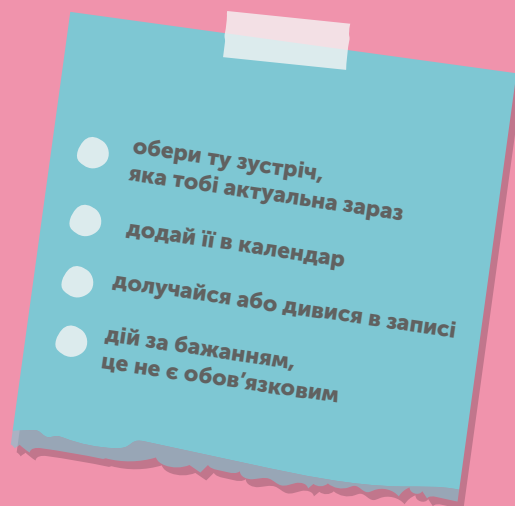
- не змушуй себе, якщо немає часу й сил

- можна не читати, але прийти на ефір або послухати запис:) лайфхак

крок 4

НА КАВУ?

Щотижня в спільноті відбуваються конференції через ZOOM. Кожен ефір різний за призначенням:



ЕФІР 1. Планування місяця у форматі вебінару

Рекомендуємо для тих, хто хоче організуватися та рухатися до цілей. 1 годинка як пауза посеред місяця для аналізу.

ЕФІР 2. Відеообговорення на довільну тему

Ти можеш підключитися, послухати чи сказати свою думку. Долучайся, якщо тобі актуально.

ЕФІР 3. Обговорення книги

Буде цікавим, якщо ти читала книгу місяця і хочеш долучитися до обговорення. Участь за бажанням.

ЕФІР 4. Сесія запитань та відповідей з експертом МК місяця

Буде корисним, якщо ти проходиш МК. Ти можеш поставити питання спікеру й отримати відповідь одразу. Це допомагає глибше опрацювати тему і застосувати її до себе.

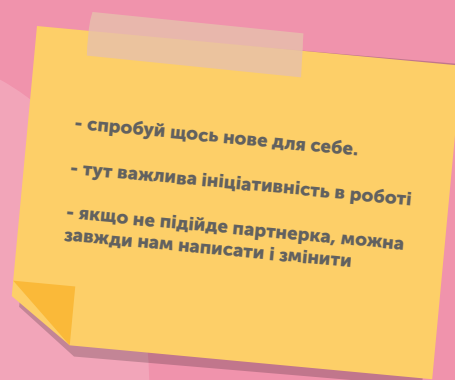
крок 5

ДАВАЙ ДРУЖИТИ



Партнерська програма - це чудова активність, що дозволяє знайти партнерку для спільного досягнення цілей. Триває 2 місяці.

Так в нас знаходилися подруги та знайомі з різних міст і країн. Якщо ти готова приділити цьому час - реєструйся! Ця активність буде вимагати твоєї ініціативи й самоорганізації, адже ви удвох самі визначаєте правила гри





МИ ЩАСЛИВІ, ЩО ТИ З НАМИ!

Пошуршимо?