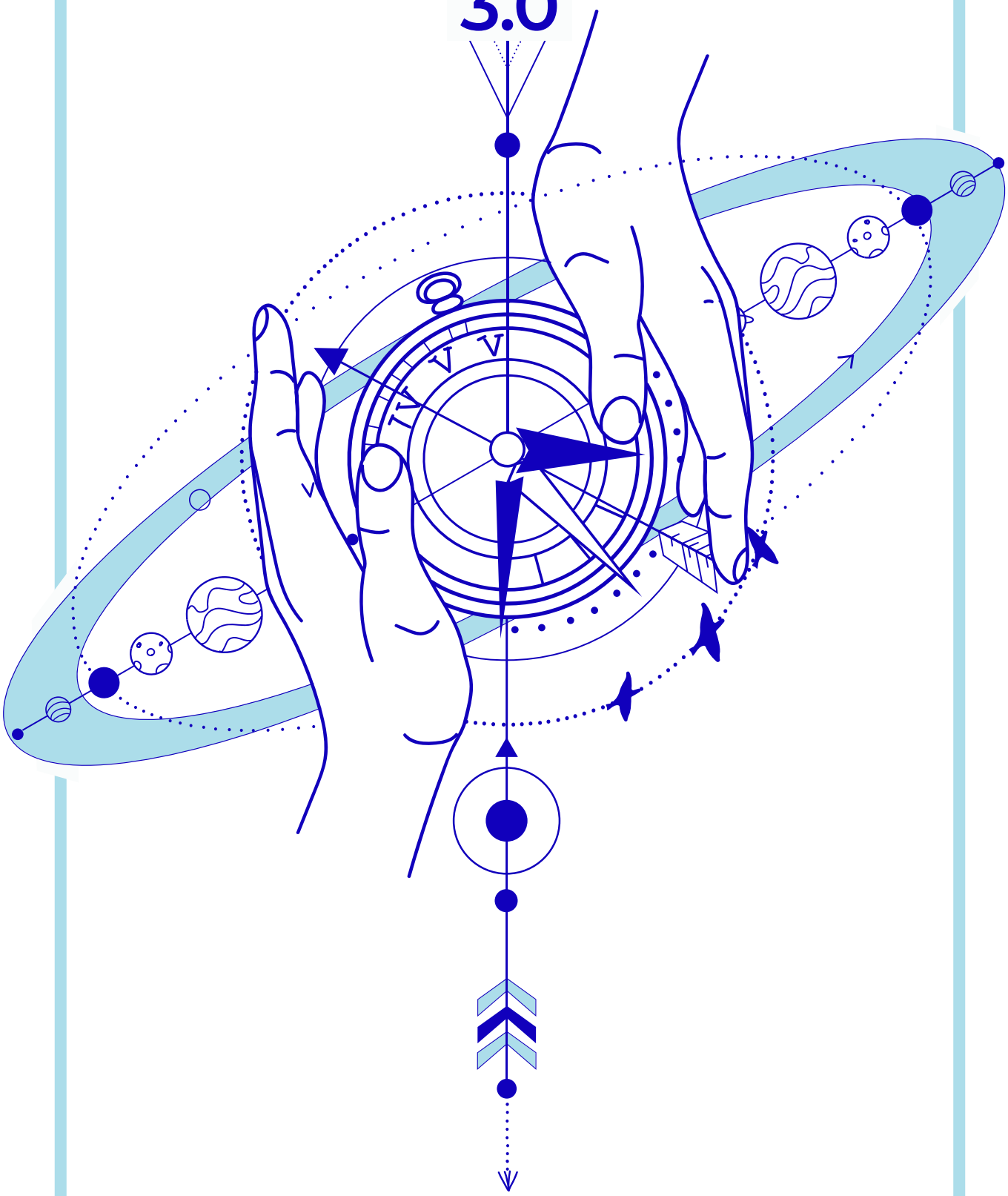
2021

3.0



Я — РЕБЁНОК

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОНТАКТА С СОБОЙ

- Этот дневник предназначен для вашей самостоятельной работы. Он поделён на 6 больших частей, рассчитанных на 6 месяцев.

- Вы можете заполнять его раз в неделю или чаще/реже, как Вам удобно, здесь важнее регулярность.

- Части этого дневника НЕ соответствуют четко блокам программы, однако тенденция есть. Соотносите вопросы, с тем, что Вы проходите на уроках, но если, например, Вы останавливаетесь на практических заданиях, продолжайте заполнять дневник.

- Ваша задача при работе с этим дневником — это развитие осознанности и контакта с собой через самонаблюдение. Вопросы дневника шире, чем темы программы «Я - ребёнок 3.0».

- В рутине жизни мы нечасто уделяем время осмыслению происходящего внутри нас. Мы обдумываем слова/события/диалоги/планы, а собственное состояние значительно реже.

- В процессе психотерапии осмысление собственного состояния/реакций/ощущений — обязательная составляющая. В ортодоксальном психоанализе, который Вы могли видеть в кино, человек лежит на кушетке и рассказывает о своих реакциях на происходящее, снах и ощущениях, не получая обратную связь. Суть этого метода как раз в интроспекции «смотри внутрь», замечай себя, видь себя, знакомься с собой.

- Задача этого дневника как раз в этом. Вы задаёте себе вопросы, пробуете находить ответы, фиксируете их, а также, время от времени, проводите сравнительный анализ, наблюдая перемены/прогресс/смену вектора.

НЕСКОЛЬКО ПРИНЦИПОВ ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА.

- Для Вашего удобства дневник не датирован, я предлагаю Вам записывать дни и месяцы самостоятельно.

- На начальном этапе может быть сложно: описывать свои ощущения, это нормально, просто делайте и старайтесь формулировать подробнее с каждым разом. В дневнике Вы найдёте таблицы эмоций, пользуйтесь ей.

- Избегайте таких формулировок как: хорошо/плохо/нормально и других поверхностных выражений, эти слова мало что по-настоящему характеризуют.

- При описании старайтесь концентрироваться не на внешних факторах, а на внутреннем состоянии и собственных реакциях. Если Вы видите, что уходите от описания ощущений в сторону перечисления фактов, не зачёркивайте, просто продолжайте ниже. Вы также можете обозначить это письменно, например: «Вижу, что описываю факты, переключаюсь на состояние».

- В дневнике, время от времени, Вам будут встречаться не самые удобные вопросы, отвечайте на них честно, даже если Вам не нравится ответ. Это Ваш внутренний диалог, а умение быть честным с самим собой — большая ценность.

- Вы увидите страницы со строчками без заданной темы, предлагаю Вам не оставлять их пустыми, а заполнить важным для Вас. Чем именно Вам захочется поделиться и что назвать важным, решать только Вам.

- Не заполняйте дневник за 1 день, ориентируйтесь примерно на 1 заданный вопрос-тему в неделю; в этом процессе самое главное — регулярность. Итоги месяца Вы также можете подводить не 1 день.

ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ…

Я НАЧИНАЮ ЕГО…

ОСНОВНЫЕ ЗАПРОСЫ, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ СЕЙЧАС…

МНЕ СЕЙЧАС… (биологический возраст)

НО ИНОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО… (психологический возраст)

Я МОГУ ОПИСАТЬ СЕБЯ КАК…

В ДАННЫЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ…

МНЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ…

НО Я ЧУВСТВУЮ ПРЕГРАДУ В ВИДЕ…

ОДНАКО, ЕСТЬ МНОГО, ЧТО МЕНЯ РАДУЕТ, ТО, ЧЕМ Я ГОРЖУСЬ/ЛЮБЛЮ/ВДОХНОВЛЯЮСЬ…

ЕСТЬ ЛЮДИ, ОТ КОТОРЫХ Я ОЩУЩАЮ ПОДДЕРЖКУ И ЗАБОТУ, МЫ РАСТЁМ ВМЕСТЕ…

ЕСТЬ И ДРУГИЕ, ЭТО ТЯЖЁЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ, В НИХ Я СЕЙЧАС РАЗБИРАЮСЬ….

В ЦЕЛОМ, Я МОГУ ОПИСАТЬ КАЧЕСТВО МОЕЙ ЖИЗНИ СЛЕДУЮЩИМИ СЛОВАМИ…

Расскажите о себе, с чего Вы начинали свой путь к себе, через что прошли, где по Вашим ощущениям находитесь сейчас.
Кем и где работаете, как себя чувствуете на этой работе, чего хотите.
Опишите своё детство, с кем и как Вы выросли, какие были хорошие моменты, какие переросли в травму.
Есть ли у Вас отношения сейчас? Что в них присходит?
Если у Вас есть дети, расскажите и о них.
Возможно, в Вашей жизни были яркие обстоятельства, которые сильно повлияли на Вас, опишите и себя в них, как некое «до-после».

Одним словом, представьте, что вы пришли на консультацию к психологу и вас попросили рассказать о себе. С одной стороны, это небольшой рассказ, с другой достаточно подробный.
По объёму примерно ориентируйтесь на страницы со строчками.

ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ

ЭМОЦИИ

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
▽	▽	▽	▽	▽
ярость	ужас	горечь	счастье	нежность
ненависть	отчаяние	тоска	восторг	теплота
злость	испуг	скорбь	ликование	сочувствие
раздражение	оцепенение	лень	приподнятость	блаженство
презрение	подозрение	жалость	оживление	доверие
негодование	тревога	отрешённость	умиротворение	безопасность
обида	ошарашенность	отчаяние	увлечение	благодарность
ревность	беспокойство	беспомощность	интерес	спокойствие
уязвлённость	боязнь	душевная боль	забота	симпатия
досада	унижение	безнадёжность	ожидание	идентичность
зависть	замешательство	отчуждённость	возбуждение	гордость
неприязнь	растерянность	разочарование	предвкушение	восхищение
возмущение	вина, стыд	потрясение	надежда	уважение
отвращение	сомнение	сожаление	любопытство	самоценность
зависть	застенчивость	скука	освобождение	влюблённость
	опасение	безысходность	приятие	любовь к себе
	смущение	печаль	принятие	очарованность
	сломленность	загнанность	нетерпение	смирение
	подвох		вера	искренность
	надменность		изумление	дружелюбие
	ошеломлённость			доброта

МЫСЛИ ИЛИ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:

▽	▽	▽	▽	▽
нервозность	раскаяние	тупик	удовлетворение	сопереживание
пренебрежение	безвыходность	усталость	уверенность	сопричастность
недовольство	превосходство	принуждение	довольство	уравновешенность
вредность	высокомерие	одиночество	окрылённость	смирение
огорчение	неполноценность	отверженность	торжественность	естественность
нетерпимость	неудобство	подавленность	жизнерадостность	жизнелюбие
вседозволенность	неловкость	холодность	облегчение	вдохновение
	апатия/безразличие	безучастность	ободрённость	воодушевление
	неуверенность	равнодушие	удивление	

ТАБЛИЦА ПЕРЕКРЫВАЮЩИХ ЭМОЦИЙ

Эмоция, чувство (неаутентичное) — на поверхности	Функции	Направленность	Может скрывать аутентичное чувство
▷ **Страх**	Скрыть от осознания неразрешённое чувство и аккумулировать его энергию. Заслужить любовь, принятие, одобрение старым сценарным способом. Стимулировать окружающих на определённое поведение. Подтвердить сценарную картину мира.	Прошлое или отдалённое/абстрактное будущее	**Гнев**
▷ **Гнев**		Прошлое или будущее	**Страх, печаль**
▷ **Радость**		Будущее	**Печаль**
▷ **Печаль**		Настоящее или будущее	**Гнев**
▷ **Вина**			**Счастье, радость, гнев**
▷ **Стыд**			**Страх**
▷ **Депрессия**			**Гнев**

ТАБЛИЦА
АРИФМЕТИКА ЭМОЦИЙ

РАДОСТЬ +	=
страх	риск
гнев	триумф
доверие	любовь
предвкушение	оптимизм
удивление	восторг
отвращение	нездоровая тяга

СТРАХ +	=
отвращение	вина
предвкушение	тревога
удивление	благоговение
радость	риск
печаль	отчаяние
доверие	покорность

ПЕЧАЛЬ +	=
предвкушение	пессимизм
доверие	сочувствие
гнев	зависть
страх	отчаяние
отвращение	презрение
удивление	досада

ГНЕВ +	=
доверие	доминирование
удивление	возмущение
печаль	зависть
радость	триумф
отвращение	негодование
предвкушение	запал

УДИВЛЕ-НИЕ +	=
страх	благоговение
печаль	досада
отвращение	шок
доверие	любопытство
гнев	возмущение

ТАБЛИЦА
РАСШИФРОВКА ЭМОЦИЙ

Первичная эмоция	Вторичная эмоция	Третичные эмоции
Любовь	Привязанность Вожделение	Поклонение, нежность, симпатия, привлекательность, заботливость, нежность, сострадание, сентиментальность
	Тоска	
Радость	Жизнерадостность	Веселье, блаженство, бодрость, весёлость, ликование, восторг, удовольствие, святая радость, счастье, эйфория, довольство, исступление
	Интерес	Энтузиазм, рвение, волнение, трепет, взволнованность
	Удовлетворённость	Наслаждение
	Гордость	
	Оптимизм	Надежда
	Увлечённость	Восхищение
	Успокоенность	
Удивление		Святое изумление, изумление
Гнев	Раздражение	Огорчение, ажитация, брюзгливость, сварливость
	Озлобленность Ярость	Фрустрация Возмущение, бешенство, святой гнев, враждебность, свирепость, ожесточение, ненависть, ненависть с омерзением, пренебрежение с издёвкой, озлобленность, мстительность, антипатия, обида, негодование
	Отвращение, брезгливость	Презрение
	Зависть	Ревность
	Досада	
Печаль	Страдание	Мучение, боль, тоска
	Печаль	Депрессия, подавленность, отчаяние, безнадёжность, омрачённость, опечаленность, несчастливость, грусть, скорбь, хандра
	Разочарование	Смятение, неудовольствие
	Стыд Заброшенность	Чувство вины, сожаление, угрызения совести Отчуждённость, изолированность, одинокость, отторженность, ностальгия, крушение, подавленность, ненадёжность, недостаточность, униженность, оскорблённость
	Сострадание	Соболезнование
Страх	Ужас	Тревога, потрясение, испуг, мучительный ужас, паника, истерия, омертвение
	Робость, боязливость	Боязнь, напряжённость, беспокойство, тревожность, озабоченность, дистресс, сокрушённость, жуткость

КАКИЕ ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ЗАПРОСЫ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ?

ОСНОВА СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ВАЖНЫХ ОСОЗНАНИЙ.

- Осознание своего Я, индивидуального и неповторимого.
  Ощущение себя автономной независимой личностью, Я — это Я и никто другой.
  Я отделён от кого-либо, от всех других, включая родителей, бабушек-дедушек, других членов семьи.

- Осознание того, что родители — это такие же отдельные люди, и они не будут и не должны быть такими, какими Вы хотите их видеть. Родитель не должен и не будет заглаживать свою вину перед Вами, возвращать долги, залечивать нанесённые раны, вряд ли одумается и абсолютно точно не сможет изменить Вашего детства. НИ-КОГ-ДА!

Что Вы чувствуете, читая эти строки?
Не думаете, а именно чувствуете.

Не «Да знаю я это все», а что Вы чувствуете?

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ:

- **Ценностная.**
- **Эмоциональная.**
- **Функциональная.**
- **Конфликтная.**

ЦЕННОСТНАЯ.

Способность иметь свое личное мнение, собственное, а не перенятое у кого-то видение мира. Понимание и осознанное определение своих собственных ценностей, ориентиров, принципов. Они могут отличаться (и разительно) от ценностей Ваших родителей и семьи, однако, это не мешает Вам их придерживаться и строить вокруг них свою жизнь.
Важная особенность — это свободный выбор ценностей, а не «назло», о нем как раз ниже.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ.

Способность делать собственный выбор вне зависимости от того, как к этому относятся родители и другие значимые люди.
Под выбором подразумевается глобальный навык принятия решений: с кем быть/где и как жить/кем работать/над чем смеяться и плакать и многое другое.
Вы выбираете то, что откликается именно у вас независимо от того, одобряет или запрещает это родитель.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ.

Способность позаботиться о себе самостоятельно, без участия старших фигур. Обладание навыками самообеспечения и самообслуживания.
Это глобально о концепции «Сам себе мать. Сам себе отец», в том числе, которой посвящена эта программа.

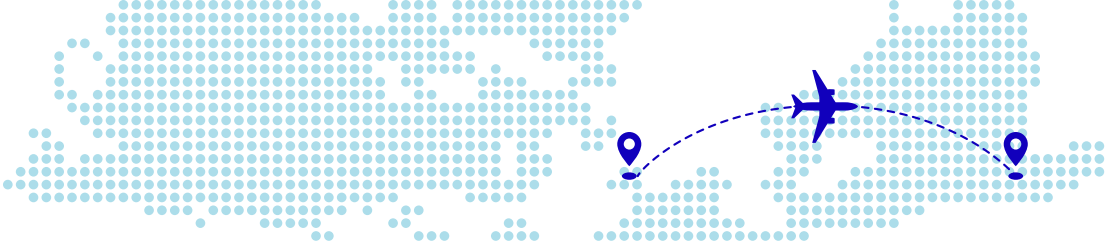
КОНФЛИКТНАЯ.

Способность отстаивать свое мнение, даже, если для этого придется вступить в конфликт с родителями и при этом не разрушиться от чувства вины.

Чувство вины в данном контексте является самонаказанием и аутоагрессией. Вы направляете на себя гнев, который запрещаете выразить в сторону Вашего родителя, сомневаясь в его «нормальности» и правомерности.

Сепарация произошла, если человек дает себе право не соответствовать ожиданиям родителей и при этом не чувствует себя плохим или недостойным их любви. При этом человек осознает отличие родителей от себя и дает им право быть такими, какие они есть, не пытаясь их изменить или идеализировать.

ОПИШИТЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ В КАЖДОМ ИЗ ВИДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАБЛИЦЫ ЭМОЦИЙ. Что Вам даётся проще, что сложнее.



ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ, КОГДА ПРОЧИТАЛИ, ЧТО ЧУВСТВО ВИНЫ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ С РОДИТЕЛЯМИ — ЭТО САМОНАКАЗАНИЕ ЗА ГНЕВ НА РОДИТЕЛЯ.

Объясняет ли это Ваше состояния в разных ситуациях. Если чувство вины — это Ваша тема, расскажите о нем подробнее, приводя примеры и описывая свои эмоции.

ЗА ЧТО ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ГНЕВ НА СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ?

Где испытываете раздражение?

В каких ситуациях вы ощущаете вторжение на вашу территорию и желание отгородиться?

ОПИШИТЕ ТАКЖЕ КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА ТАКИЕ СВОИ ЭМОЦИИ, КАК НАЧИНАЕТЕ СЕБЯ ВЕСТИ, МОЖЕТЕ ЛИ ИХ ВЫРАЗИТЬ?

НАРИСУЙТЕ СВОЙ ПОДАВЛЕННЫЙ/ЗАПЕРТЫЙ ГНЕВ ТАК, КАК ВЫ ЕГО ЧУВСТВУЕТЕ И ВИДИТЕ.

По мере прохождения программы Вы можете наблюдать у себя повышенное раздражение в адрес родителей, это абсолютно нормально и даже хорошо.

Раздражение — перманентное состояние в период сепарации, именно через него выходит тот самый невыраженный ранее гнев, отрицаемый Вами.

Замечали ли Вы за собой следующие проявления: вроде не желая того, Вы огрызаетесь на конкретного человека, отвечаете грубо, саркастируете, забываете о его просьбах, «случайно» портите его вещи и даже «случайно» ударяете/больно задеваете.
Это одна из разновидностей пассивной агрессии, весьма ценная для процесса самопознания.

Например, одна девушка в моей практике как-то вскользь упомянула тот факт, что она «случайно» несколько раз за одно лето бросала камень в свою сводную сестру. Вроде как камни она бросала «просто так», но всегда попадала именно в сестру. На тот момент ей было 7 лет, а сестре 11.
На самом деле, на сестру у неё была скрытая, потаённая от себя самой обида. Сводная сестра была дочерью папы от первого брака, сам отец в чувстве вины старался дать старшей дочери все, чем сильно раздражал маму нашей героини. Мама транслировала своё недовольство своей дочери, и, сама того не осознавая, девочка ощущала, что сестра мешает ей и ее семье, из-за нее они несчастны.
В дальнейшем девочки перестали общаться, а после этого осознания, спустя более 15 лет, снова начали, т.к. на самом деле обе этого всегда хотели, сейчас они очень близки.
В этом возобновлении общения, обратите внимание, присутствуют 3 из 4-х вида психологической сепарации: ценностная, эмоциональная и конфликтная.
Функциональная просто не раскрыта в этом отрывке.

НАСКОЛЬКО ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ ВЫРАЖЕНА У ВАС? ЕСЛИ ВЫ ЕЕ ЗА СОБОЙ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО ОНА ВАМ ПОДСКАЗЫВАЕТ?

- Что/кто Вас триггерит, цепляет? Отвечайте на этот вопрос не одним днём, а наблюдая за собой.
- Выделите для себя неделю наблюдения за раздражением и гневом и записывайте их.

ПО ОКОНЧАНИИ МЕСЯЦА ПОДВЕДИТЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ТОПЫ.

КАКОЕ НАЗВАНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ УХОДЯЩЕМУ МЕСЯЦУ?

ПРО ЧТО ОН БЫЛ ДЛЯ ВАС? КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СИМВОЛЫ МЕСЯЦА?

САМЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫЕ СОБЫТИЯ.

ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЕБЯ ЭТОГО МЕСЯЦА.

ОСОЗНАНИЯ МЕСЯЦА.

РАДОСТИ МЕСЯЦА.

РАЗОЧАРОВАНИЯ/РАССТРОЙСТВА МЕСЯЦА.

ВДОХНОВЕНИЕ/ИНТЕРЕСЫ МЕСЯЦА.

ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ МЕСЯЦА.

ЖЕЛАНИЯ МЕСЯЦА.

ОЩУЩЕНИЕ В ТЕЛЕ.

ЦВЕТ(А) МЕСЯЦА.

МУЗЫКА/ФИЛЬМЫ/КНИГИ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ СЕБЕ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ ДРУГИМ/МИРУ МЕСЯЦА.

ОПИШИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ.

КАКИЕ ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ЗАПРОСЫ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ.

Вернитесь к списку планов, которые Вы писали месяц назад, попробуйте на основании выполненного и невыполненного определить свои приоритеты, на данный момент, а также ресурсы на их реализацию.

ЧТО ДЕЛАТЬ С РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ?

В первую очередь осознавать, замечать, видеть; а также пробовать отслеживать причины.

Одна из больших причин раздражения — это желание изменить другого человека и ощущение некой несправедливости в том, как к вам относятся.

Опишите ниже своих идеальных родителей, Вы можете идти в любые фантазии и представления. Пишите не абстрактные идеальные образы, а именно свои собственные личные представления.
Пробуйте отслеживать цепляющие образы из жизни/кино/фильмов; то, что именно про ВАС.

Если Вы росли с одним родителем, заполняйте только про одного.
Если Вы росли преимущественно с бабушкой/дедушкой, но родители пусть и редко, но были, пишите про родителей.
Если Вы НЕ знаете и никогда не видели своего папу/маму, но у Вас есть отчим, мачеха, которого Вы действительно считаете своим родителем, пишите о нем.
Если у Вас есть и отец, и отчим/мама, и мачеха, пишите про отца и маму.

МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ МАМА.

МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ПАПА.

НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ В ЧЕМ ЯРЧЕ ВСЕГО ПОДСВЕЧИВАЕТСЯ В ВАШИХ ИДЕАЛЬНЫХ ОБРАЗАХ?

Чего больше всего не хватало? В чем была очень сильная нужда и недостача?

С КАКОЙ ОБИДОЙ(ОБИДАМИ) ВЫ ВИДИТЕ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНУЮ КОРРЕЛЯЦИЮ И ПОЧЕМУ?

ЧТО ВЫ ИСПЫТЫВАЛИ, КОГДА ОПИСЫВАЛИ ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ МАМЫ?

ЧТО ВЫ ИСПЫТЫВАЛИ, КОГДА ОПИСЫВАЛИ ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ПАПЫ?

В ЧЕМ МАМА НЕ ТАКАЯ?

В ЧЕМ ПАПА НЕ ТАКОЙ?

КАК ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ФОРМУЛИРОВКУ «НЕ ТАКАЯ/НЕ ТАКОЙ»?

Что такое для Вас быть «не такой/не таким»?

ОЩУЩАЛИ ЛИ ВЫ СЕБЯ КОГДА-НИБУДЬ «НЕ ТАКОЙ/НЕ ТАКИМ»?

Если да, то в чем?

Если да, какого это, какие чувства вызывает?

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ/НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ/ОСОБЕННОСТЬ ВАШЕЙ МАМЫ?

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ/НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ/ОСОБЕННОСТЬ ВАШЕГО ПАПЫ?

В ЧЕМ ВАША УНИКАЛЬНОСТЬ/ОСОБЕННОСТЬ?

Что Вам в себе нравится? От чего Вы в себе кайфуете?

ПРОЧИТАЙТЕ ВСЛУХ ЭТИ НЕСКОЛЬКО ПРЕДЛОЖЕНИЙ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ОТКЛИК НА НИХ?

Какие ощущения они вызывают?

«

Я и мои родители — разные люди. Я — это Я. Мама — это мама. Папа — это папа.

Я не могу знать, что для них лучше, как им следует жить, думать, поступать. Даже если я думаю, что знаю, я не знаю и не могу знать.

Точно так же, как и они не могут знать, как лучше для меня, как мне следует жить, думать, поступать, даже если думают что знают. »

ПРИЗНАНИЕ.

В процессе сепарации важным этапом является признание.

Признание — сделать видимым то, что раньше не хотелось видеть, подавлялось, отрицалось, отвергалось.

Признание = Я ВИЖУ. ЭТО ЕСТЬ.

Это как раз то, что Вы делали с раздражением — признавали.

Это то, в том числе, чем мы занимаемся на программе, признаём, видим, больше не отрицаем и не спорим.

Как Вы ощущаете формулировку «Признать себя»? Что это? Как это?

ПРОЧИТАЙТЕ ВСЛУХ ЭТИ НЕСКОЛЬКО ПРЕДЛОЖЕНИЙ. КАКОЙ ОТКЛИК У ВАС ВОЗНИКАЕТ?

«

Я признаю себя сейчас. Такой(им), как есть.

Такой(им), как я вижу себя сейчас.

Такой(им), как чувствую себя сейчас.

Признаю особенности моей личности и моего жизненного пути.

Признаю своё совершенство и несовершенство.

Я вижу себя.

Я ЕСТЬ.

Прямо сейчас.

»

Я даю себе право БЫТЬ.

Я даю себе право желать.

Я даю себе право чувствовать.

Я даю себе право выбирать.

Я даю себе право ЖИТЬ.

▷ **Интересно, как запрет БЫТЬ распространяется по цепочке, «заражая» все вокруг. Давая право БЫТЬ себе, вы даёте его и другим людям вокруг себя.**

Я ДАЮ МОЕЙ МАМЕ ПРАВО...

Я ДАЮ СВОЕМУ ПАПЕ ПРАВО...

СЕЙЧАС, КОГДА Я ПИШУ ЭТО, ЧУВСТВУЮ...

Вслед за признанием идёт и принятие.

▷ **Принятие — это интеграция признанного в жизнь, дать этому право быть частью Вас, частью Вашего пути. Принятие — это отсутствие борьбы.**
Это то, к чему мы двигаемся.

ПО ОКОНЧАНИИ МЕСЯЦА ПОДВЕДИТЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ТОПЫ.

КАКОЕ НАЗВАНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ УХОДЯЩЕМУ МЕСЯЦУ?

ПРО ЧТО ОН БЫЛ ДЛЯ ВАС? КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СИМВОЛЫ МЕСЯЦА?

САМЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫЕ СОБЫТИЯ.

ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЕБЯ ЭТОГО МЕСЯЦА.

ОСОЗНАНИЯ МЕСЯЦА.

РАДОСТИ МЕСЯЦА.

РАЗОЧАРОВАНИЯ/РАССТРОЙСТВА МЕСЯЦА.

ВДОХНОВЕНИЕ/ИНТЕРЕСЫ МЕСЯЦА.

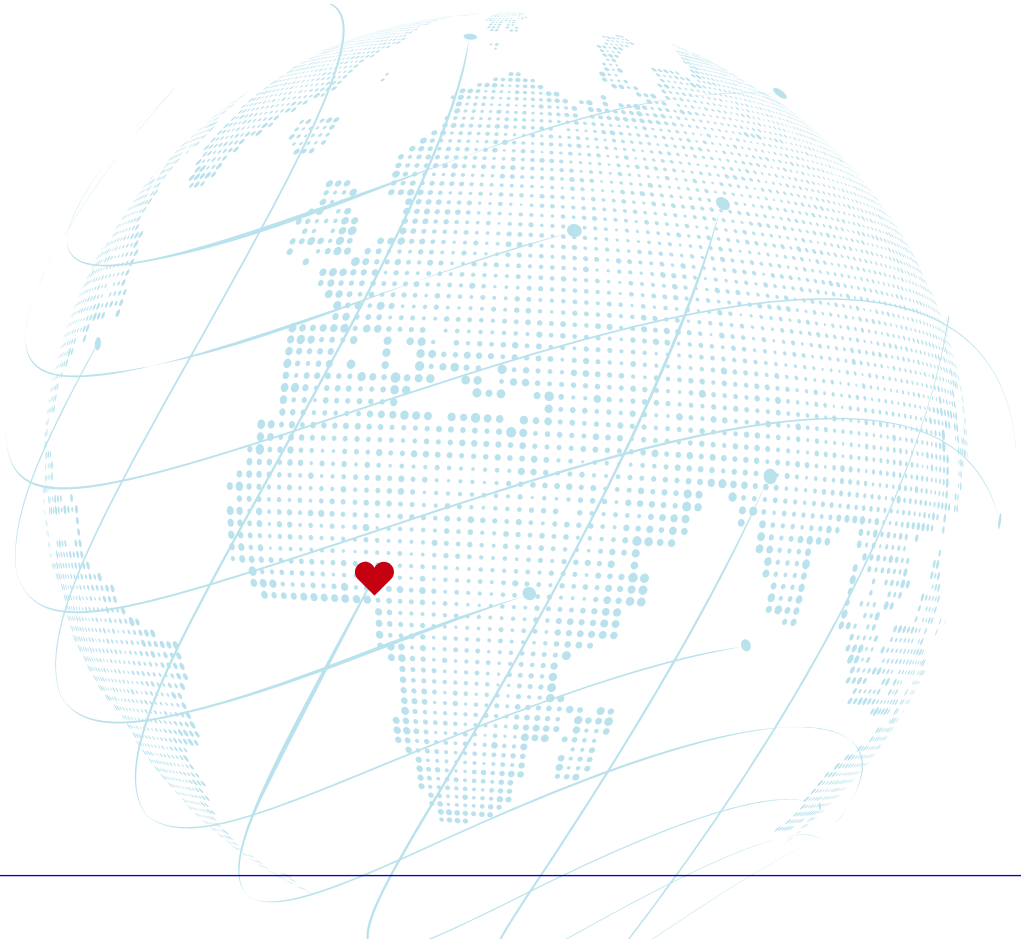
ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ МЕСЯЦА.

ЖЕЛАНИЯ МЕСЯЦА.

ОЩУЩЕНИЕ В ТЕЛЕ.

ЦВЕТ(А) МЕСЯЦА.

МУЗЫКА/ФИЛЬМЫ/КНИГИ МЕСЯЦА.



БЛАГОДАРНОСТИ СЕБЕ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ ДРУГИМ/МИРУ МЕСЯЦА.

ОПИШИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ.

КАКИЕ ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ЗАПРОСЫ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ.

Вернитесь к списку планов, которые Вы писали месяц назад, попробуйте на основании выполненного и невыполненного определить свои приоритеты, на данный момент, а также ресурсы на их реализацию.

ОПИШИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ СЕЙЧАС. КАК ВЫ? ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ И СНАРУЖИ?

▷ **Признавая травму, идя в работу с обидами, Вы перестаёте отрицать нанесённый ущерб и начинаете более детально видеть причинённую боль.**

«

Это было. Это есть. Это часть меня.
Я вижу эту часть. Я даю ей право быть.
Я признаю боль и пустоту, оставшуюся после обиды.

»

Я ПРИЗНАЮ, ЧТО ВСЛЕДСТВИЕ ТРАВМ И ОБИД Я ЧУВСТВУЮ...

СРЕДИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРАВМАТИЧНОГО ДЕТСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО ОПЫТА Я ТАК ЖЕ ВИЖУ...

КАК ВЫ СЕЙЧАС ОТНОСИТЕСЬ К ЭТИМ СВОИМ ЧУВСТВАМ И ПОСЛЕДСТВИЯМ?

Признаёте ли Вы их как нормальные? Спорите ли Вы с ними? Ругаете себя за них?

▷ **То, кем Вы были тогда, и кто Вы сейчас — это сильно разные люди.** Вспомните себя год-два назад и сегодня, наверняка Вы видите большую разницу, что уж говорить о себе 10-15-20-30 и т.д. давности. Мы меняемся, растём, осознаём и расширяем свои взгляды.

Наверняка если бы некие события произошли с Вами сегодня, Вы бы во многом реагировали иначе, возможно и по-другому поступали; но тогда все было так как было.

Наверняка Вы были 1 на 1 с происходящим внутри и снаружи и мало что осознавали.
Чего Вам бы особенно хотелось тогда? В чем Вы отчаянно нуждались конкретно в момент травмирующей ситуации?

Ниже опишите ситуации максимально подробно с нескольких сторон, особое внимание уделите именно внутреннему состоянию и неудовлетворенным потребностям.

ОПЫТ 1

▷ **Название.**

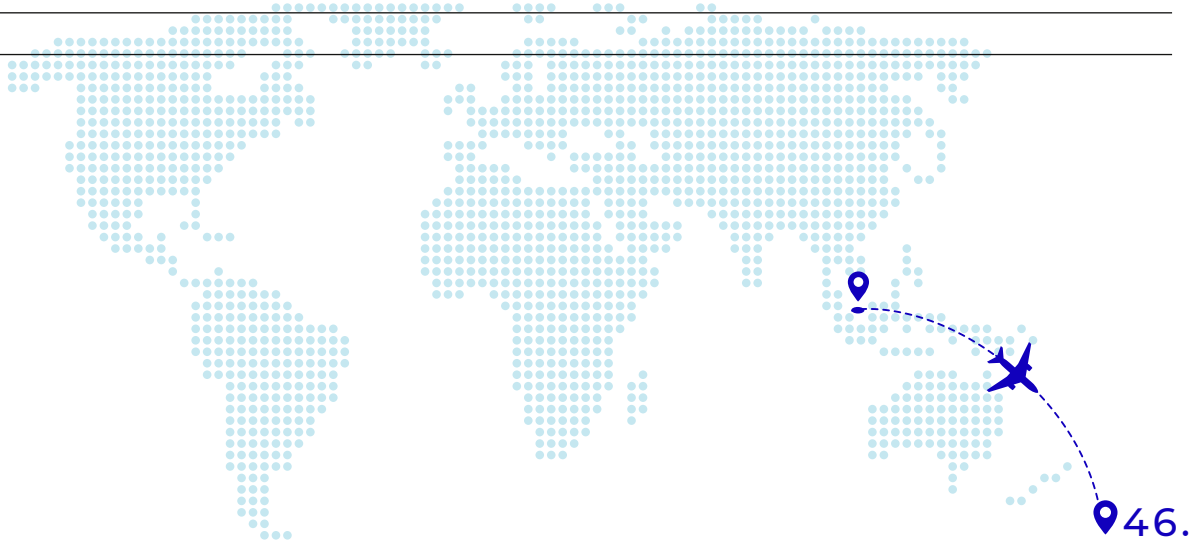
▷ **Что происходило?**

▷ **Как я себя чувствовал(а)?**

▷ **Какие выводы в дальнейшем осознанно и не осознано были сделаны?**
Какие уроки Вы извлекли? (Например, закрылись, перестали доверять)

▷ **Моя потребность в тот момент.**

▷ **Эту ситуацию я могу описать следующими эпитетами, метафорами, цветами, ощущениями.**
Например: скользкий, липкий, душный, темно-зелёный, ядовито-желтый, похожий на затягивающее болото. В этом болоте невозможно двигаться, просто стараешься не шевелиться, чтобы медленнее затягивало на дно.



ОПЫТ 2

▷ **Название.**

▷ **Что происходило?**

▷ **Как я себя чувствовал(а)?**

▷ **Какие выводы в дальнейшем осознанно и неосознано были сделаны?**
Какие уроки Вы извлекли? (Например, закрылись, перестали доверять)

▷ **Моя потребность в тот момент.**

▷ **Эту ситуацию я могу описать следующими эпитетами, метафорами, цветами, ощущениями.**
Например: скользкий, липкий, душный, темно-зелёный, ядовито-желтый, похожий на затягивающее болото. В этом болоте невозможно двигаться, просто стараешься не шевелиться, чтобы медленнее затягивало на дно.

ОПЫТ 3

▷ **Название.**

▷ **Что происходило?**

▷ **Как я себя чувствовал(а)?**

▷ **Какие выводы в дальнейшем осознанно и неосознано были сделаны?**
Какие уроки Вы извлекли? (Например, закрылись, перестали доверять)

▷ **Моя потребность в тот момент.**

▷ **Эту ситуацию я могу описать следующими эпитетами, метафорами, цветами, ощущениями.**
Например: скользкий, липкий, душный, темно-зелёный, ядовито-желтый, похожий на затягивающее болото. В этом болоте невозможно двигаться, просто стараешься не шевелиться, чтобы медленнее затягивало на дно.

ПО ОКОНЧАНИИ МЕСЯЦА ПОДВЕДИТЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ТОПЫ.

КАКОЕ НАЗВАНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ УХОДЯЩЕМУ МЕСЯЦУ?

ПРО ЧТО ОН БЫЛ ДЛЯ ВАС? КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СИМВОЛЫ МЕСЯЦА?

САМЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫЕ СОБЫТИЯ.

ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЕБЯ ЭТОГО МЕСЯЦА.

ОСОЗНАНИЯ МЕСЯЦА.

РАДОСТИ МЕСЯЦА.

РАЗОЧАРОВАНИЯ/РАССТРОЙСТВА МЕСЯЦА.

ВДОХНОВЕНИЕ/ИНТЕРЕСЫ МЕСЯЦА.

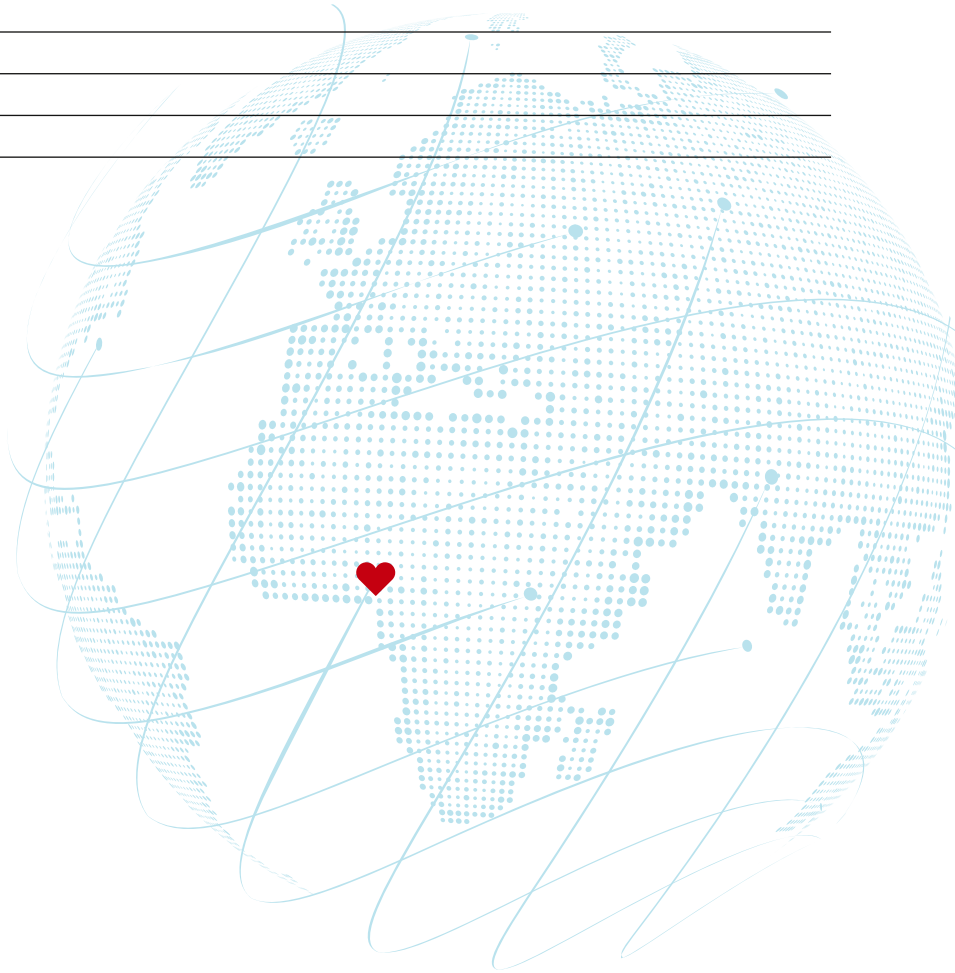
ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ МЕСЯЦА.

ЖЕЛАНИЯ МЕСЯЦА.

ОЩУЩЕНИЕ В ТЕЛЕ.

ЦВЕТ(А) МЕСЯЦА.

МУЗЫКА/ФИЛЬМЫ/КНИГИ МЕСЯЦА.



БЛАГОДАРНОСТИ СЕБЕ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ ДРУГИМ/МИРУ МЕСЯЦА.

ОПИШИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ.

КАКИЕ ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ЗАПРОСЫ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ.

Вернитесь к списку планов, которые Вы писали месяц назад, попробуйте на основании выполненного и невыполненного определить свои приоритеты, на данный момент, а также ресурсы на их реализацию.

НАРИСУЙТЕ ТО, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ.

КАК ВЫ СЕЙЧАС СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В СВОЕЙ ЖИЗНИ?

Опишите ощущения, которые преобладают, в данный период жизни и в чем их природа?

СОСТАВЬТЕ 4 РАССКАЗА О КАЖДОЙ ИЗ СФЕР ВАШЕЙ ЖИЗНИ, А ТОЧНЕЕ О ВАС В ЭТИХ СФЕРАХ.
Рассказы могут затрагивать события прошлого и даже будущего, а также быть метафоричными.
Обратите внимание, тема может звучать функционально, но Ваша задача описывать именно свои ощущения.

Это могут быть любые сферы, например, Вы можете выбрать из предложенных ниже или обозначить свою.

- Я и мои романтические отношения.
- Я и отношения с родителями.
- Мое ощущения себя в большой семье.
- Я и мое материнство/отцовство.
- Мои увлечения/хобби.
- Я в своей карьере/работе/проф. деятельности.
- Я и мой домашний питомец.
- Я в моем любимом городе/стране.
- Счастливый день.
- Отношения с собой.
- Я как часть большого мира.

Пометьте для себя, на какие темы Вам интересно написать рассказ, а на какие даже слово выдавить сложно. Выберите для себя 3 темы, на которые писать легко и 1, на которую сложно.

Формат — любой, это может быть реализм или фэнтези, стихи или проза — решать только Вам. Вы также можете дополнить рассказы иллюстрациями.

ПО ОКОНЧАНИИ МЕСЯЦА ПОДВЕДИТЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ТОПЫ.

КАКОЕ НАЗВАНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ УХОДЯЩЕМУ МЕСЯЦУ?

ПРО ЧТО ОН БЫЛ ДЛЯ ВАС? КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СИМВОЛЫ МЕСЯЦА?

САМЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫЕ СОБЫТИЯ.

ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЕБЯ ЭТОГО МЕСЯЦА.

ОСОЗНАНИЯ МЕСЯЦА.

РАДОСТИ МЕСЯЦА.

РАЗОЧАРОВАНИЯ/РАССТРОЙСТВА МЕСЯЦА.

ВДОХНОВЕНИЕ/ИНТЕРЕСЫ МЕСЯЦА.

ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ МЕСЯЦА.

ЖЕЛАНИЯ МЕСЯЦА.

ОЩУЩЕНИЕ В ТЕЛЕ.

ЦВЕТ(А) МЕСЯЦА.

МУЗЫКА/ФИЛЬМЫ/КНИГИ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ СЕБЕ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ ДРУГИМ/МИРУ МЕСЯЦА.

ОПИШИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ.

КАКИЕ ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ЗАПРОСЫ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ.

Вернитесь к списку планов, которые Вы писали месяц назад, попробуйте на основании выполненного и невыполненного определить свои приоритеты, на данный момент, а также ресурсы на их реализацию.

НАРИСУЙТЕ ТО, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ.

К жизненным приоритетам относятся общие человеческие понятия, но для каждого человека они имеют свой особый смысл.

Что важно для Вас лично? От того, как Вы ответите на этот вопрос, зависит, какие Вы выберете для себя ценности. Которые будут подчеркивать, что Вы отстаиваете, каково Ваше поведение, действия и решения.
Если у человека есть то, что наиболее для него ценно, он понимает, что это и учитывает при выстраивании жизни, он живет в согласии с собой и удовлетворён своей жизнью.

Когда приоритеты не расставлены, они нарушаются каждый день. Что может вызвать внутреннюю нестабильность, напряжение, которое переходит в состояние неудовлетворённости и в деструктивное поведение.

Не нужно смешивать цели и жизненные ценности. Цель — это то, к чему Вы стремитесь, что достигаете. Когда одна достигнута, ставится новая и прилагаются усилия для её выполнения.
А ценности — это Ваше сознательное проявление в отношениях, на работе, в обществе. Каждый день Вы по приоритетам принимаете на себя обязательства, и нет конечной точки выполнения. Ценности практикуются всю жизнь.

Их определить можно при помощи простых слов или фраз.

Примеры:

- Здоровье
- Новизна
- Познание
- Дело
- Свобода

Среди этих приоритетов нужно определить те, которые будут самыми важными. Т.е, которые для Вас превыше всего.
Мы меняемся, обстоятельства меняют нас, и ценности с течением времени также меняются. Они будут в разные периоды жизни отличны друг от друга. Продвигаясь по жизни, Вы лучше будете себя узнавать, расти. Вместе с изменениями будут меняться и приоритеты.
Пересматривайте Ваши личные ценности хотя бы раз в год.

На самом деле, ценности не выбираются, их в себе нужно обнаружить. Наши приоритеты нужно выявить, раскрыть.
Вы можете отметить, что многие ценности являются навязанными или «переданными по наследству», а также то, что жизнь строится вокруг совсем не Ваших ценностей, что сопровождается чувством неудовлетворения, депрессиями и апатией.

Ниже, я предлагаю Вам изучить категории ценностей и их составляющие.
Прочитать необходимо минимум 3 раза, рекомендую делать это НЕ за 1 день.

- **1 раз —** пробегитесь по группам и составляющим, выделите, какие группы откликаются у Вас сильнее всего, какие вдохновляют и волнуют.

- **2 раз —** внимательно изучите каждую группу, читая размеренно и вслух(!) каждое составляющее, помечая какие из них вызывают наибольший отклик.

- **3 раз —** примеряя на себя и свою жизнь, насколько они в Вашей жизни выражены.

ЦЕННОСТИ РАЗВИТИЯ.

Анализ
Видение
Внимательность
Гибкость
Дальновидность
Делегирование
Интеллект
Книги
Личностный рост
Логика
Навыки
Надежность
Нестандартность
Обновление
Обучение
Осведомленность
Осознанность
Подражание
Привычки
Продуманность
Проницательность
Размышления
Самообразование
Смысл
Сосредоточенность
Способности
Структура
Сфокусированность
Точность
Ум
Уникальность
Управление
Характер
Цель
Чёткость
Эффективность

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ.

Активы
Амбициозность
Бизнес
Богатство
Вещи
Власть
Выгода
Выигрыш
Господство
Дело
Деньги
Дом
Достижение
Доход
Драгоценности
Законность
Известность
Инвестиции
Инновация
Капитал
Комфорт
Конкуренция
Неопределённость
Обладание
Покупки
Польза
Превосходство
Предприимчивость
Предпринимательство
Престиж
Прибыльность
Приобретение
Пространство
Прочность
Риск
Роскошь
Рост
Собственность
Стабильность
Статус
Честолюбие

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ. ЦЕЛЬ ЖИЗНИ.

Автономность
Антихрупкость
Благополучие
Величие
Вклад
Воображение
Востребованность
Вызов
Глобальность
Знаменитость
Знания
Значимость
Индивидуальность
Искусность
Исполнительность
Исследование
Карьера
Качество
Компетентность
Креативность
Лидерство
Мастерство
Мотивация
Независимость
Победа
Подотчетность
Последовательность
Призвание
Профессионализм
Разделение
Руководство
Техничность
Триумф
Трудолюбие
Удовлетворенность
Улучшение
Услуга
Успех
Целеустремлённость
Экспансия
Энтузиазм

▷ ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ.

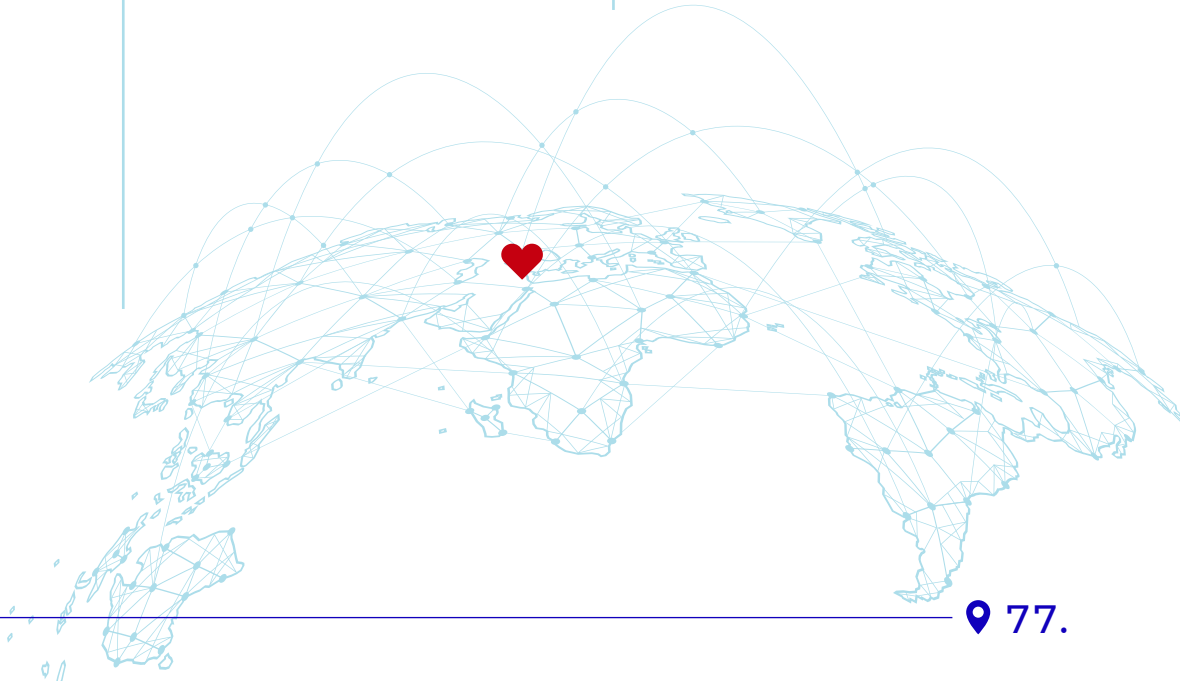
Аскетизм
Безграничность
Безмятежность
Бережность
Благоговение
Бог
Бытие
Гармония
Глубина
Единство
Здравый смысл
Истина
Космос
Лёгкость
Любопытство
Мудрость
Новизна
Обязательство
Опыт
Осмысление
Открытие
Познание
Предназначение
Прозрачность
Простота
Развитие
Смирение
Содержание
Созидание
Сотрудничество
Сочувствие
Счастье
Творчество
Терпимость
Тишина
Толерантность
Умиротворение
Философия
Церковь
Чистоплотность
Этичность

▷ ЦЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ. ЛЮБОВЬ.

Альтруизм
Баланс
Благотворительность
Близость
Верность
Дарение
Доброта
Доверие
Дружба
Игривость
Интуитивность
Искренность
Искусство
Красота
Надежда
Отдача
Откровенность
Поддержка
Преданность
Принятие
Радость
Свобода
Спонтанность
Страсть
Уверенность в себе
Чувственность

▷ НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ.

Бдительность
Безопасность
Бесстрашие
Вежливость
Великодушие
Выразительность
Гениальность
Дисциплина
Доблесть
Достоинство
Зрелость
Изящество
Контроль
Оптимизм
Организованность
Осторожность
Отвага
Ответственность
Решительность
Самостоятельность
Свирепость
Сдержанность
Сила духа
Смелость
Спокойствие
Талант
Тщательный
Убеждённость
Уверенность
Умеренность
Цельность



РАДОСТЬ. УДОВОЛЬСТВИЯ. ОТДЫХ.

Вдохновение.
Веселье.
Восторг.
Досуг.
Желания.
Жизнерадостность.
Игры.
Наслаждение.
Развлечение.
Сюрприз.
Удивление.
Хобби.
Художество.
Шалость.
Эмоции.
Эстетичность.
Юмор.

ЗДОРОВЬЕ.

Активность.
Внутренний огонь.
Выносливость.
Драйв.
Естественность.
Интенсивность.
Ловкость.
Натуральность.
Подвижность.
Потенциал.
Природность.
Производительность.
Процветание.
Сила.
Сила духа.
Скачок.
Скорость.
Соперничество.
Спорт.
Ускорение.
Ухоженность.
Фитнес.
Энергичность.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ.

Близкие.
Взаимопонимание.
Государство.
Дети.
Забота.
Команда.
Общение.
Одиночество.
Понимание.
Предки.
Принадлежность.
Прощение.
Родственники.
Рождение.
Сообщество.
Среда.
Супруг.
Традиции.

МОРАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ.

Благородность.
Мир.
Основательность.
Постепенность.
Правда.
Правила.
Принципиальность.
Равенство.
Справедливость.
Стойкость.
Традиционность.
Уважение.
Честность.
Честь.
Экологичность.

БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТКЛИКНУЛИСЬ...

МОЯ ЖИЗНЬ ФАКТИЧЕСКИ СТРОИТСЯ ВОКРУГ ГРУПП ЦЕННОСТЕЙ...

А ТОЧНЕЕ СЛЕДУЮЩИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ...

МНЕ НРАВИТСЯ ТАКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ? ПОЧЕМУ?

ВОКРУГ КАКИХ ГРУПП ЦЕННОСТЕЙ Я ХОЧУ СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ? ПОЧЕМУ?

А ТОЧНЕЕ СЛЕДУЮЩИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ...

КАК Я ВИЖУ ТАКУЮ МОЮ ЖИЗНЬ? В КАКУЮ СТОРОНУ НЕОБХОДИМО НАПРАВИТЬСЯ? ЧТО ДОБАВИТЬ/ИЗМЕНИТЬ?

НЕ МОИ ЦЕННОСТИ, ЯРКО ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В ЖИЗНИ…

МОИ ЦЕННОСТИ, СЛАБО ВЫРАЖЕННЫЕ В ЖИЗНИ…

ЦЕННОСТИ МАМЫ…

КАК Я ПОНИМАЮ, ЧТО ЭТО ИМЕННО ОНИ? КАКИЕ ПРИЗНАКИ?

ЦЕННОСТИ ПАПЫ...

КАК Я ПОНИМАЮ, ЧТО ЭТО ИМЕННО ОНИ? КАКИЕ ПРИЗНАКИ?

С КАКИМИ ЦЕННОСТЯМИ, МЕНЯ АССОЦИИРУЮТ МОИ БЛИЗКИЕ СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ОНИ МОЕМУ ОЩУЩЕНИЮ СЕБЯ?

ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ВЫБРАТЬ 2 ПРИОРИТЕТНЫЕ ГРУППЫ ЦЕННОСТЕЙ И ПО 5 СОСТАВЛЯЮЩИХ НА КАЖДУЮ ИЗ НИХ И 1-2 ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ГРУППУ С ДВУМЯ СОСТАВЛЯЮЩИМИ НА КАЖДУЮ.

- Понаблюдайте, как Вы раскрываетесь в этих ценностях, насколько они про Вас, как Вы себя в них чувствуете, как они влияют на Вас и Вашу жизни.
- Запишите свои наблюдения в формате небольших рассказов. Формат — любой, это может быть реализм или фэнтези, стихи или проза - решать только Вам.
- Вы также можете их проиллюстрировать.

ПО ОКОНЧАНИИ МЕСЯЦА ПОДВЕДИТЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ТОПЫ.

КАКОЕ НАЗВАНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ УХОДЯЩЕМУ МЕСЯЦУ?

ПРО ЧТО ОН БЫЛ ДЛЯ ВАС? КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СИМВОЛЫ МЕСЯЦА?

САМЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫЕ СОБЫТИЯ.

ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЕБЯ ЭТОГО МЕСЯЦА.

ОСОЗНАНИЯ МЕСЯЦА.

РАДОСТИ МЕСЯЦА.

РАЗОЧАРОВАНИЯ/РАССТРОЙСТВА МЕСЯЦА.

ВДОХНОВЕНИЕ/ИНТЕРЕСЫ МЕСЯЦА.

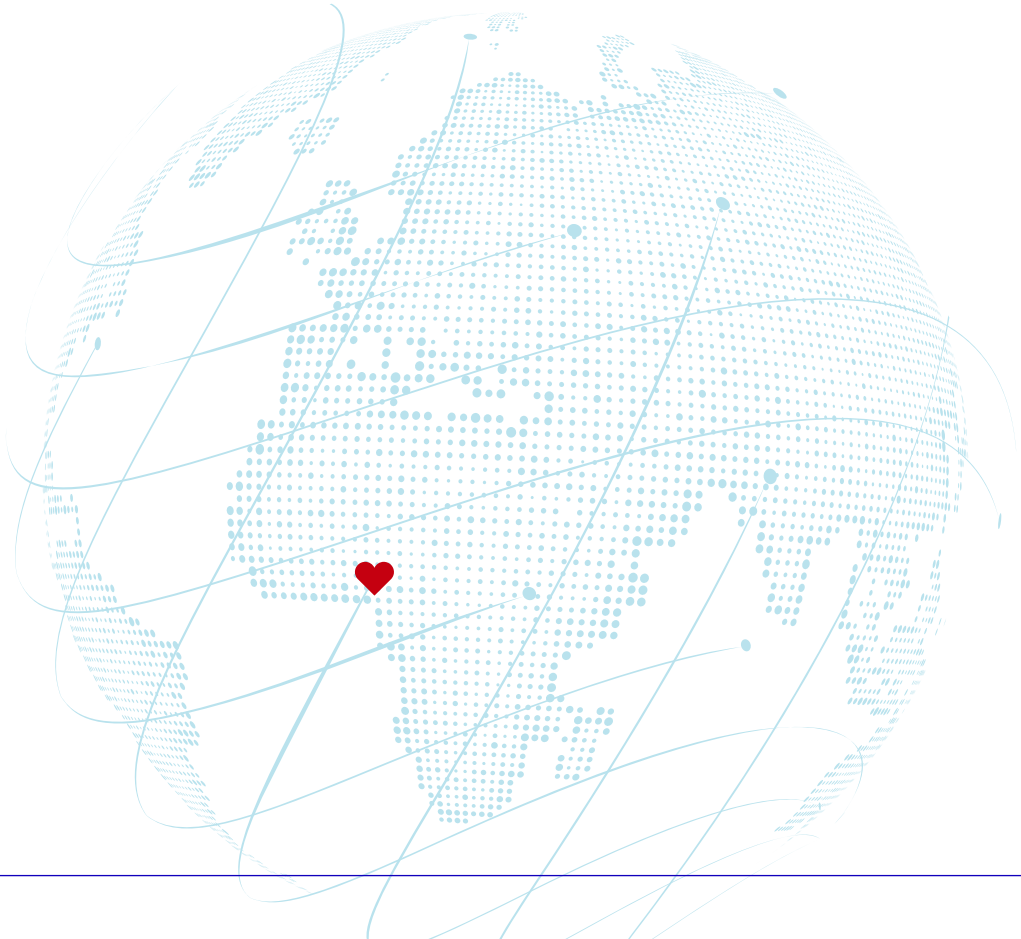
ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ МЕСЯЦА.

ЖЕЛАНИЯ МЕСЯЦА.

ОЩУЩЕНИЕ В ТЕЛЕ.

ЦВЕТ(А) МЕСЯЦА.

МУЗЫКА/ФИЛЬМЫ/КНИГИ МЕСЯЦА.



БЛАГОДАРНОСТИ СЕБЕ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ ДРУГИМ/МИРУ МЕСЯЦА.

ОПИШИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ.

КАКИЕ ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ЗАПРОСЫ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ.

Вернитесь к списку планов, которые Вы писали месяц назад, попробуйте на основании выполненного и невыполненного определить свои приоритеты, на данный момент, а также ресурсы на их реализацию.

НАРИСУЙТЕ ТО, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ, НА ДАННЫЙ МОМЕНТ.

КАК ВЫ СЕЙЧАС СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В СВОЕЙ ЖИЗНИ?

Опишите ощущения, которые преобладают в данный период жизни и в чем их природа.

МОЯ ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА.

Я ЧУВСТВУЮ ЕЕ КАК…
ОНА СОСТОИТ ИЗ…

ОПОРА НА СЕБЯ СОСТОИТ ИЗ ЧЕТЫРЁХ МОЩНЫХ КОМПОНЕНТОВ, ОПИШИТЕ КАЖДЫЙ ИЗ НИХ ИМЕННО ТАК, КАК ВЫ ЭТО ЧУВСТВУЕТЕ.

МОЯ ВЕРА В СЕБЯ.

МОЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.

МОЕ ДОВЕРИЕ СЕБЕ.

МОЯ ВЕРНОСТЬ СЕБЕ.

МОЙ ПУТЬ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 6 МЕСЯЦЕВ.

МОИ ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЛАНЫ.
ЧТО Я ХОЧУ ПОНЕСТИ С СОБОЙ ДАЛЬШЕ, НА ЧТО СДЕЛАЮ УПОР, КАКИЕ ЗАПРОСЫ ФОРМУЛИРУЮ?

СЛОВА СЕБЕ ИЗ ПРОШЛОГО.

НАПУТСТВИЯ СЕБЕ.

ПО ОКОНЧАНИИ МЕСЯЦА ПОДВЕДИТЕ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ТОПЫ.

КАКОЕ НАЗВАНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ УХОДЯЩЕМУ МЕСЯЦУ?

ПРО ЧТО ОН БЫЛ ДЛЯ ВАС? КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СИМВОЛЫ МЕСЯЦА?

САМЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫЕ СОБЫТИЯ.

ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЕБЯ ЭТОГО МЕСЯЦА.

ОСОЗНАНИЯ МЕСЯЦА.

РАДОСТИ МЕСЯЦА.

РАЗОЧАРОВАНИЯ/РАССТРОЙСТВА МЕСЯЦА.

ВДОХНОВЕНИЕ/ИНТЕРЕСЫ МЕСЯЦА.

ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ МЕСЯЦА.

ЖЕЛАНИЯ МЕСЯЦА.

ОЩУЩЕНИЕ В ТЕЛЕ.

ЦВЕТ(А) МЕСЯЦА.

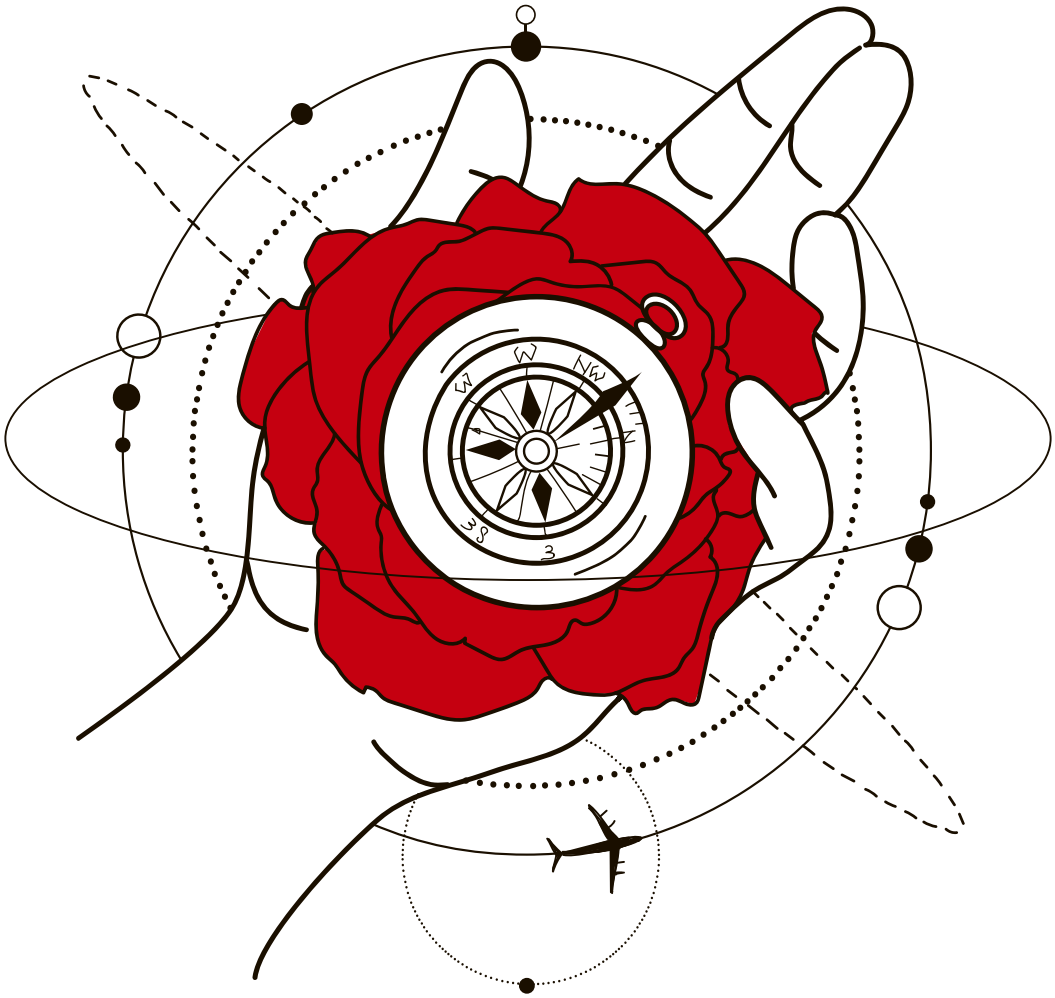
МУЗЫКА/ФИЛЬМЫ/КНИГИ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ СЕБЕ МЕСЯЦА.

БЛАГОДАРНОСТИ ДРУГИМ/МИРУ МЕСЯЦА.

ОПИШИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ.

НАРИСУЙТЕ ВАШЕ ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ В ДАННЫЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ.

«У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СВОИ ЗВЕЗДЫ. ОДНИМ — ТЕМ, КТО СТРАНСТВУЕТ, ОНИ УКАЗЫВАЮТ ПУТЬ. ДЛЯ ДРУГИХ ЭТО ПРОСТО ОГОНЬКИ.»

- МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ.