

# Проработка проблемы 7 шагов

*Душина Ирина*

Часто, чаще чем думаем, проблему, ситуацию или задачу, которую ставит жизнь, решить практически невозможно. Нужно принять её. Сменить угол зрения. Отношение. Найти в ней резерв.

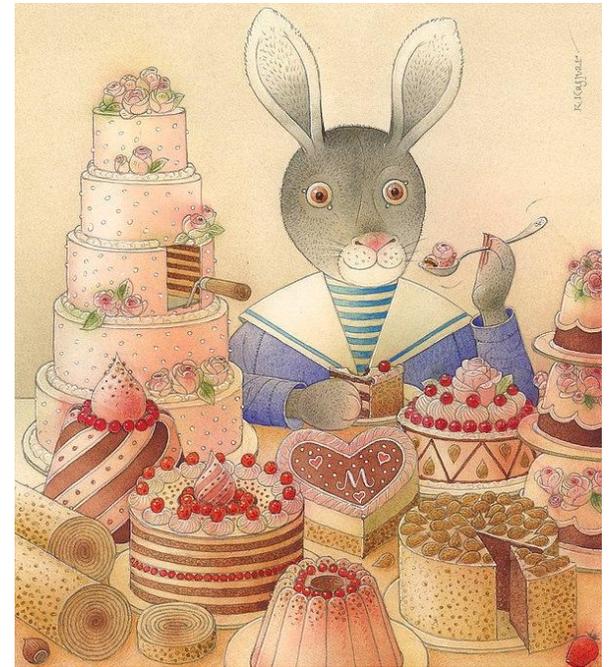
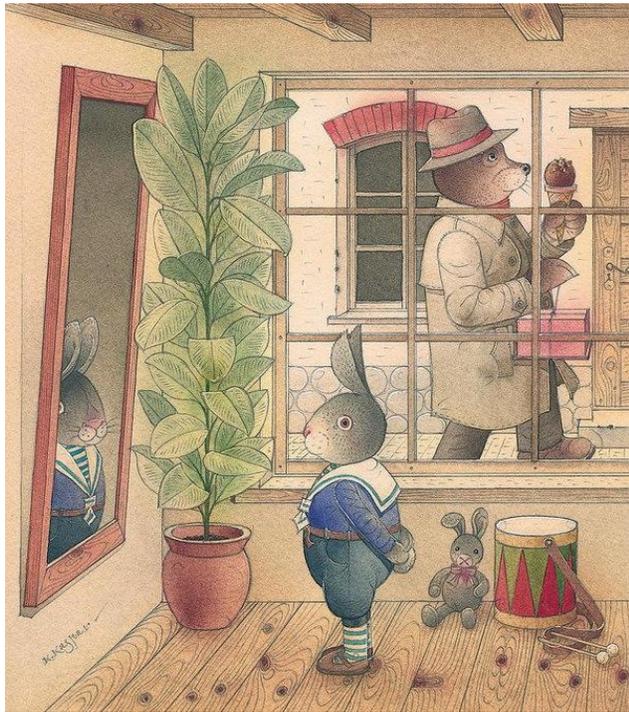
Предлагаю вам сделать 7 шагов – выполнить 7 психотерапевтических упражнений на пути решения.

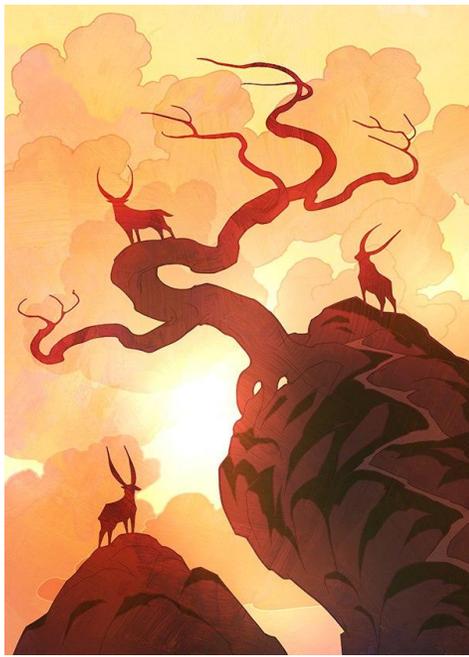
# Шаг 1. Осознание и принятие.

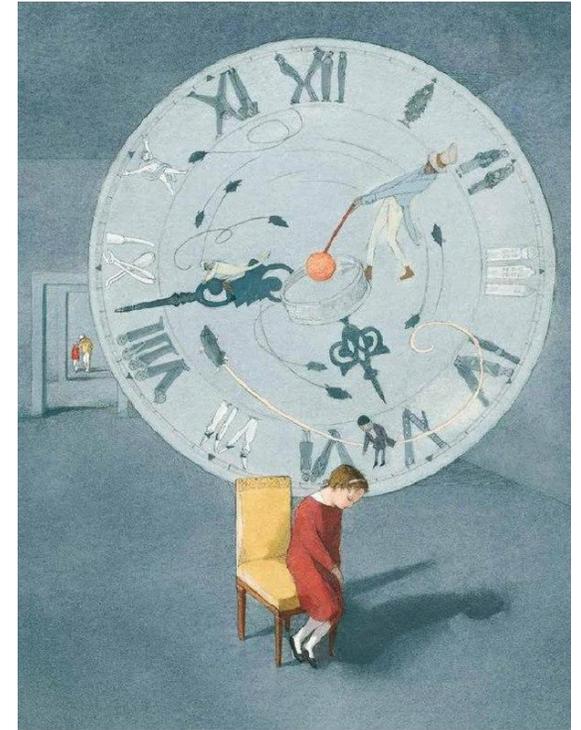
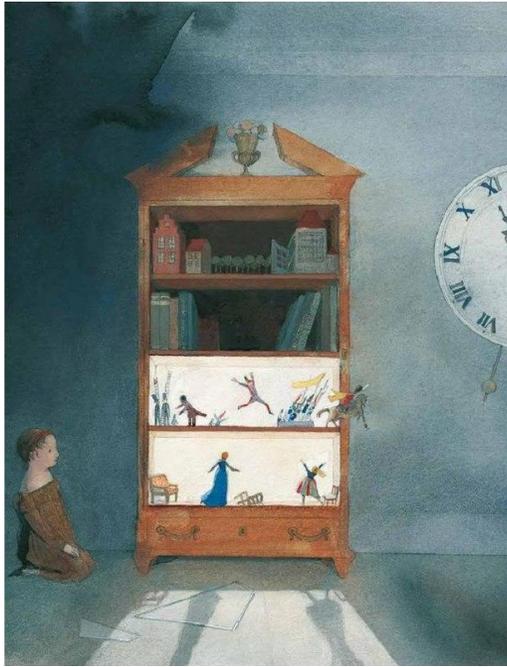
- 1. Вспомните свою проблему.
- Ситуации, связанные с ней.
- Обозначьте её одним словом.



- 2. Из карт, предложенных ниже, выбери 3 или 4, которые по-вашему наиболее полно отражают проблему.
- 3. Скопируйте и поместите их на свободную страницу.



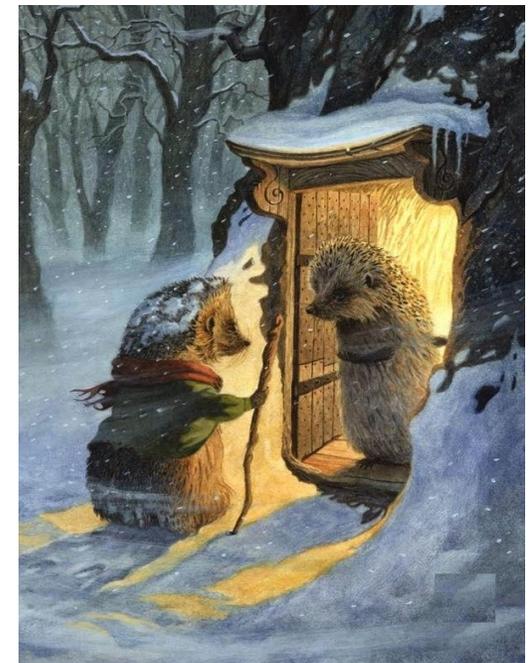


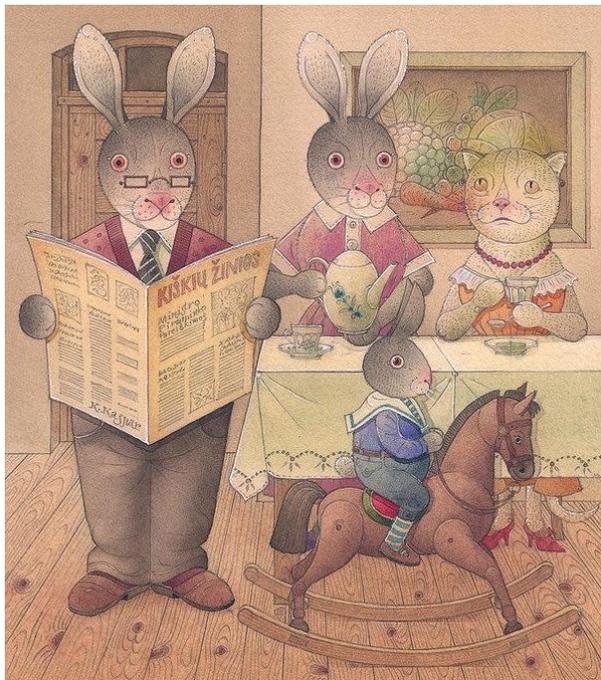




# Шаг 1. продолжение.

- 4. Посмотрите внимательно ещё раз на выбранные картинки.
- И закройте их.
- 5. Посмотрите видеоролик.
- [РУЧЕЁК. Медитация, визуализация. Очищение, успокоение..mp4](#)
- 6. Теперь ещё раз подберите 3-4 карты-картинки к вашей проблеме.
- Поместите их на чистый слайд.









# Шаг 1. Завершение.

- 7. Посмотрите на получившийся слайд.
- Сравните с тем, что был в начале.
- В чем изменилось смысловое наполнение проблем?
- Какие пути решения проблемы наметились?
- Какие грани проблемы открылись по-новому?