

# ПРОЦЕСС «ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКИ В СВОЁМ ВНУТРЕННЕМ МИРЕ», КАК СРЕДСТВО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СВОЮ ЖИЗНЬ



A composite image featuring a man in a dark suit and light-colored shirt, pulling open his jacket. The opening of the jacket reveals a vibrant, fantastical landscape. In the background, there are snow-capped mountains under a blue sky with a rainbow. In the foreground, a waterfall cascades down a rocky ledge, with a rainbow visible in the mist. The scene is set against a backdrop of a blue lake and green hills. The overall image is a metaphor for inner beauty and potential.

***«Если ты способен видеть прекрасное,  
то только потому,  
что носишь прекрасное внутри себя»  
Пауло Коэльо***

Сосредоточенные  
на внешнем мире и  
его ценностях.

ВЕРЮ  
В  
ДРУГИХ  
ЛЮДЕЙ

РАЗОЧАРОВА  
НИЕ



Живущие своим  
внутренним миром.

ВЕРЮ В  
СЕБЯ



СИЛЬНЫМ И  
ГЛУБОКИМ  
ЧУВСТВОМ  
**САМОСТИ**  
ВНУТРЕННЮЮ  
СТАБИЛЬНОСТЬ И  
ПОРЯДОК,  
НАХОДИТСЯ НА  
ТВЕРДОМ  
ФУНДАМЕНТЕ  
САМОСОЗНАНИЯ И  
САМОПРИНЯТИЯ

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - ЭТО

способность справляться с рядом эмоций и даже выбирать, что вы будете испытывать, вместо небольшого запаса реакций, которые делают вас жесткими и заставляют защищаться.



УСПЕХУ.



# Техника «ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА В СВОЁМ ВНУТРЕННЕМ МИРЕ»

**Возраст участников:** от 10 лет и  
старше.

**Количество участников:** от 2 до ...



**+ СТИКЕРЫ**  
**+ любые художественные материалы**

- **МУСОР** - это то, от чего нужно избавиться,
- **СЕЙФ** - что-то очень ценное,
- **ЧЕРДАК** - сейчас не очень нужно, но жалко выбросить, когда-нибудь пригодится.



1. Вспомни разные моменты, события года или последних трёх или любого временного отрезка.



2. Вспомни **РАЗНЫЕ МОМЕНТЫ, ЛЮДЕЙ, ПРЕДМЕТЫ, ВСТРЕЧИ, СОБЫТИЯ** – всё, что оставляет **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛЕД**, таким образом, вспоминаем эмоциональный след: что было **ПРИЯТНО, ЧТО БЫЛО НЕ ПРИЯТНО, ОБИДНО, ГОРЬКО, СТРАШНО, БОЛЬНО, РАДОСТНО, ТРЕВОЖНО...**



**Чем больше воспоминаний, тем лучше.**

**3. На каждое новое воспоминание  
новый стикер.**

**4. На эмоциональный отклик можно  
создать соответствующий образ:  
СЛОВО, РИСУНОК, ЦВЕТОВОЕ ПЯТНО,  
АБСТРАКТНЫЙ СИМВОЛ, который будет  
понимать только вам.**



## Второй этап.

Следующим шагом будет решение, куда поместить листочек, в какую из коробок.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какое влияние это событие оказало на вашу жизнь?



**Вопросы для обсуждения:**

- Опишите свои эмоциональные переживания, которые связаны у вас с этим событием.



в трапе  
дрова.

Мне всегда  
сопутствует УСПЕХ

Все складывается  
ЛЕГКО И РАДОСТНО

Моя добрая жизнь  
всегда с Любовью и  
заботой помогает мне





**ВАЖНО!!!**

**ПРОГОВАРИВА  
НИЕ ЭТИХ  
МОМЕНТОВ!**



**Третий этап (рефлексия). Обсудите, какую коробку было ценнее или тяжелее заполнять и почему, какие были мысли, чувства, ощущения в теле в процессе тренинга, какие сейчас, когда уборка завершена.**









смотри на жизнь правильно!