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

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

Сосредоточенные на внешнем мире и его ценностях.

Живущие своим внутренним миром.

ВЕРЮ В ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

РАЗОЧАРОВАНИЕ

ВЕРЮ В СЕБЯ

СИЛЬНЫМ И ГЛУБОКИМ ЧУВСТВОМ САМОСТИ

ВНУТРЕННЮЮ СТАБИЛЬНОСТЬ И ПОРЯДОК, НАХОДИТСЯ НА ТВЕРДОМ ФУНДАМЕНТЕ САМООСОЗНАНИЯ 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.

KAOCA

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 избавится,
- **СЕЙФ** - что-то очень ценное,
- **ЧЕРДАК** - сейчас не очень нужно, но жалко выбросить, когда-нибудь пригодится.

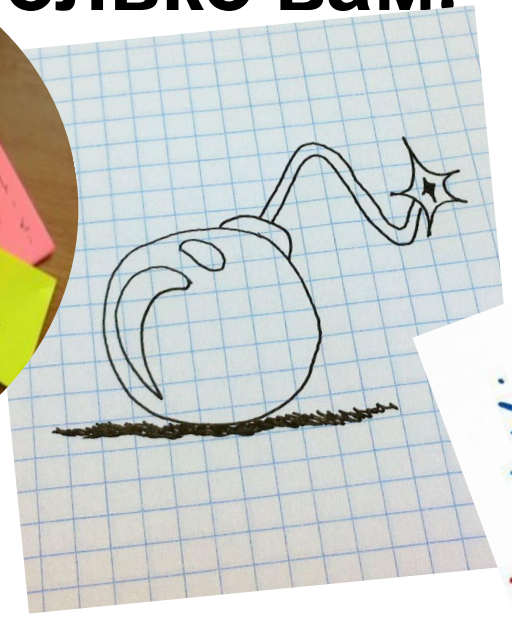
1.Вспомни разные моменты, события года или последних трёх или любого временного отрезка.

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 понятен только вам.

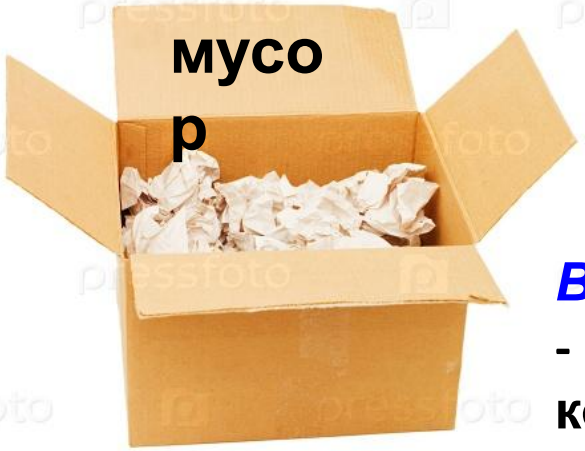


Второй этап.

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 траве
дрова.
Мне всегда сопутствует УСПЕХ.
Всё складывается ЛЕГКО И РАДОСТНО
Всё, что я планирую, я легко осуществляю. Моя добрая Жизнь всегда с Любовью и заботой помогает мне
Белка булку испекла и бельчатам раздала
МУСОР

ВАЖНО!!!

ПРОГОВАРИВАНИЕ этих моментов!

<u>Третий этап *(рефлексия).*</u> 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!

DEMOTIVATORS.RU