An illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light green skirt, sitting on a white metal chair on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the right. The balcony has a blue metal railing and a white tiled floor. In the background, there are green plants and a brick wall. A yellow pencil is positioned in the top right corner of the image. A white speech bubble with a purple border contains the text '8 урок'. Below it, a white rounded rectangle contains the title 'ГРАНИЦЫ' and the subtitle 'Внутренняя сила'. A yellow asterisk is located on the right side of the white rounded rectangle.

8 урок

ГРАНИЦЫ

Внутренняя сила

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

**Способность опираться на себя
и выдерживать сложности**



Популярные установки, которые ломают внутреннюю силу:

- Если я потеряю этих людей (друзья, любовники, коллеги и т.п.), других не будет.
- Меня тяжело любить/терпеть/сложный характер.
- Жизнь супер сложная и мне трудно её жить.



- Если я потеряю этих людей (друзья, любовники, коллеги и т.п.), других не будет.

- Среди 8 миллиардов людей непременно для меня найдется много хороших друзей и любовных партнеров.

- Меня тяжело любить/терпеть/сложный характер.

- Не бывает легких людей, любая любовь амбивалентна, я достойна любви.

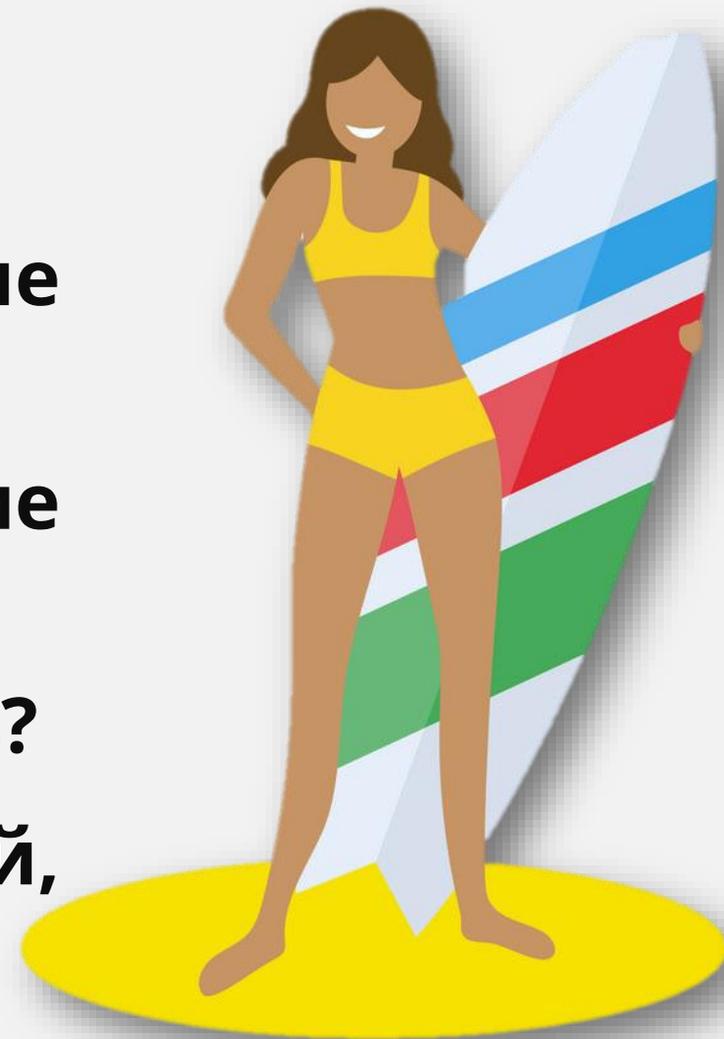
- Жизнь супер сложная и мне трудно её жить.

- Жизнь разная, я справлялась и справляюсь, мой опыт всё богаче и богаче, а значит, с каждым годом я лучше справляюсь.



На сколько баллов по шкале от 1 до 10
(по каждому пункту):

- Я принимаю **СЕБЯ** такой, какая я есть?
- Я принимаю **БЛИЗКИХ** такими, какие они есть?
- Я принимаю всех **ЛЮДЕЙ** такими, какие они есть?
- Я принимаю **МИР** таким, какой он есть?
- Я принимаю **ВСЕЛЕННУЮ/БОГА** такой, какая она есть? (вопрос для верующих)

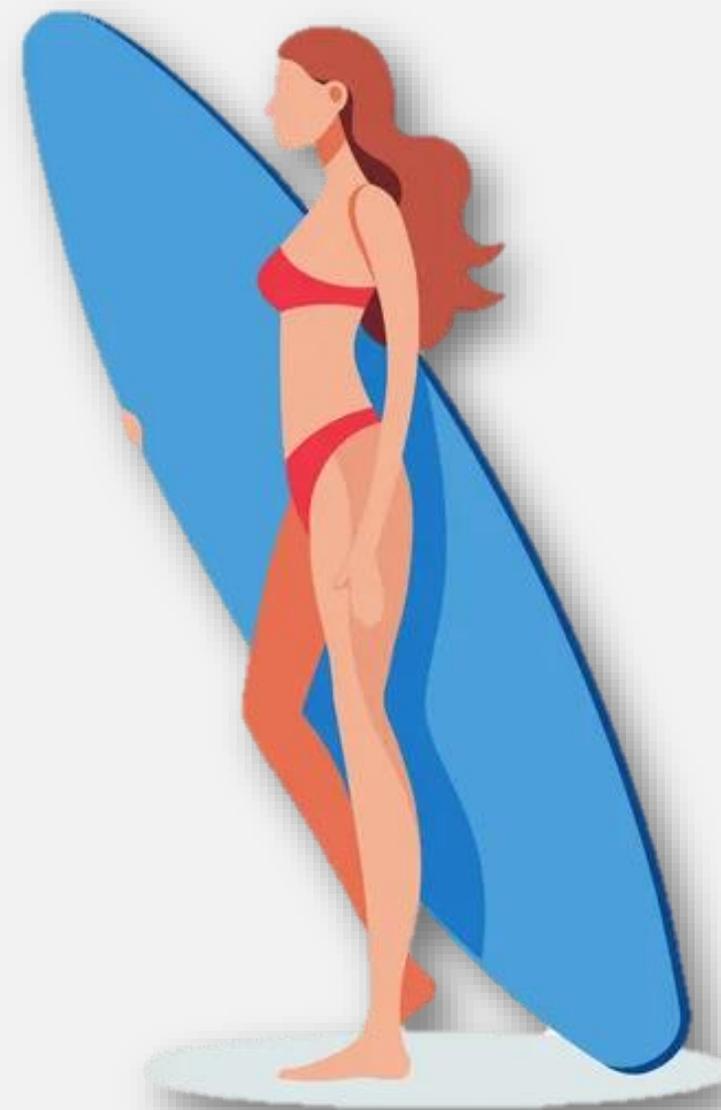


- Комфортно ли с получившимися цифрами?
- В каких пунктах хочется увеличить баллы?
- Как увеличение принятия изменит твою жизнь?



На что еще может опереться внутренняя сила:

- **ОСОЗНАННОСТЬ**
- **ПСИХОГИГИЕНА**
- **ОКРУЖЕНИЕ**
- **УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ**
- **ПРАВИЛЬНЫЙ ФОКУС**



ЗАДАНИЕ

1. Анализируем свое окружение.

На сколько баллов по шкале от 1 до 10 комфортно с окружением?

Из чего складывается получившаяся цифра?
Что хочется поменять?

- Отвечаем на каждый вопрос так подробно, как только можем.

2. Исследуем свои установки относительно внутренней силы.

