

An illustration of a woman with brown hair and glasses, wearing a brown vest over a white polka-dot shirt and dark pants. She is sitting in a modern, light-colored chair, leaning back with her legs crossed, and working on a laptop. She has a pen in her mouth. The desk is white and holds a potted plant with long green leaves and orange flowers, a desk lamp with a black shade, and some papers. In the background, a city skyline is visible through a window at night. On the floor next to the chair is a small, ornate, square-shaped electronic device with a screen showing a red circle. To the right of the chair, a white tray with a teapot and a cup sits on the floor. A pair of high-heeled shoes, one brown and one black, are also on the floor.

5 урок

ТОЧКИ ОПОРЫ

Трансформация чувств

Превращаем болезненный опыт в силу!

Упражнение:

Возьми листочек и ручку, и запиши твои новые убеждения о себе, о людях и о мире, которые ты приобрела за последний месяц:

- **Я та, кто....**
- **Люди те, кто....**
- **Жить в этом мире.....**



Проанализируй:

Нравится тебе то, что получилось?

Что дадут тебе эти убеждения, если ты проживешь с ними ближайшие 5 лет?



Ты свободна в выборе новых убеждений

Какие ответы на самом деле ты бы хотела в вопросах:

- Я та, кто....
- Люди те, кто....
- Жить в этом мире.....



Если я выбираю жизнь несмотря ни на что, то какие возможности я вижу сейчас?

- Выбираю ли я быть вкладом в этот мир в согласии с моими ценностями или я выбираю жить с фокусом на несправедливости?
- Выбираю ли я контролировать своё физическое и психическое благополучие или выбираю быть жертвой обстоятельств?



Все чувства важны! Дай болезненным чувствам пространство и тогда они трансформируются в радостные чувства

БОЛЕЗНЕННЫЕ ЧУВСТВА	РАДОСТНЫЕ ЧУВСТВА
Страх	Надежда
Гнев	Нежность
Печаль	Радость
Ненависть	Любовь
Одиночество	Общность
Боль	Облегчение
Скука	Вовлеченность
Разочарование	Удовлетворенность
Ущербность	Равенство
Подозрительность	Доверие



Все чувства важны! Дай болезненным чувствам пространство и тогда они трансформируются в радостные чувства

БОЛЕЗНЕННЫЕ ЧУВСТВА	РАДОСТНЫЕ ЧУВСТВА
Отвращение	Влечение
Застенчивость	Любопытство
Потерянность	Ясность
Отверженность	Поддержка
Нереализованность	Удовлетворение
Слабость	Сила
Вина	Невиновность
Стыд	Гордость
Пустота	Наполненность, Самореализация



Твои главные выводы:

-

-

-

