Яна Беспалова

ДОРОГОЙ ДНЕВНИК,

пишу тебе

16+

знакомимся

КТО Я ?

Меня зовут...

В свободное время я люблю заниматься...

Что мне действительно нравится в моей жизни...

У меня есть цель...

Я хочу стать более...

напишу свои глобальные планы

ПЛАННЕР

01 ЯНВАРЬ

02 ФЕВРАЛЬ

03 МАРТ

напишу свои глобальные планы

ПЛАННЕР

04 АПРЕЛЬ

05 МАЙ

06 ИЮНЬ

напишу свои глобальные планы

ПЛАННЕР

07 ИЮЛЬ

08 АВГУСТ

09 СЕНТЯБРЬ

напишу свои глобальные планы

ПЛАННЕР

10 ОКТЯБРЬ

11 НОЯБРЬ

12 ДЕКАБРЬ

что для меня действительно важно?

МОИ ЦЕЛИ



что для меня действительно важно?

МОИ ЦЕЛИ

ЦЕЛЬ 1

что я хочу из этого извлечь?

почему это важно?

что я для этого сделаю?

ЦЕЛЬ 2

что я хочу из этого извлечь?

почему это важно?

что я для этого сделаю?

как я могу позаботиться о себе?

SELFCARE

ПОНЕДЕЛЬНИК посмотреть любимый фильм

ВТОРНИК приготовить вкусный завтрак

СРЕДА пообедать с лучшим другом

ЧЕТВЕРГ принять теплую ванну

ПЯТНИЦА отдать ненужные вещи нуждающимся

СУББОТА купить себе то, что давно хотел

ВОСКРЕСЕНЬЕ написать письмо благодарности

время подумать...

РЕБЁНОК ИЛИ ВЗРОСЛЫЙ

В каждом из нас есть ***3 субличности:***

Я - ВЗРОСЛЫЙ контролирует все важные и сложные жизненные процессы.

Я - РЕБЕНОК частичка нашего детства внутри нас – яркая, безобидная, творческая.

Я - РОДИТЕЛЬ то, что мы взяли от родителей.

1 ***Например:*** *Сын (5 лет) идет с мамой по магазинам, увидел коллекционную машинку, попросил ее купить, но получил отказ. Мама объяснила это тем, что она стоит дорого и у нее нет таких денег, да и вообще, зачем тебе эта машинка?*

2 *Спустя время, мальчик стал мужчиной. Шел с работы по магазинам и увидел на витрине похожую машинку, ту самую, которую он хотел в детстве.*

Я - РЕБЕНОК в нем ликовал, потому что это детская мечта

Я - ВЗРОСЛЫЙ произнёс в подсознании: "Зачем тебе эта машинка, ты – взрослый".

Я - РОДИТЕЛЬ "Да и зачем тебе эта машинка?"

время подумать...

РЕБЁНОК ИЛИ ВЗРОСЛЫЙ

3 *Тем самым, частое обесценивание детских желаний приводит к его ущемлению, плохому настроению и не только. Но это не говорит о том, что нужно вырасти и исполнить все свои десткие мечты за один день и потратить на это все свои финансы. Это значит, что важно прислушаться к желаниям своего ребенка, попытаться понять, ведь это важная часть составляющего треугольника.*

4 *Обычно в семьях бывает много запретов и мало разрешений, это может очень сильно повлиять на человека в будущем. У ментально здорового человека между родителем и ребенком стоит взрослый. Это состояние психики отвечает за объективное восприятие текущей реальности.*

ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК БЫЛ СЧАСТЛИВ, НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ БАЛАНС МЕЖДУ ЭТИМИ СУБЛИЧНОСТЯМИ.

Чтобы обрести гармонию, нужно попытаться простить своих родителей за их ошибки в воспитании, и попробовать поменять родительские установки из нашего детства в себе.

время подумать...

РЕБЁНОК ИЛИ ВЗРОСЛЫЙ

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Напишите на листочке, чего вам не хватало от родителей: любви, поддержки, внимания и т.д.

Подумайте, как вы можете дать это сами себе, выпишите все варианты.

Важно прислушаться к себе, попытайтесь спросить внутреннего ребенка:

ТЕБЕ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ?

ЕСЛИ ДА, ЧЕГО БЫ ТЫ ХОТЕЛ?

МОИ МЫСЛИ

РЕБЁНОК ИЛИ ВЗРОСЛЫЙ

методика для самоанализа

ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЁМ

ЗАЧЕМ?

Графические методы дают возможность проецировать реальность и по своему интегрировать ее. А значит рисунок в значительной мере несет на себе отпечаток личности человека, его настроения, состояния, чувств, переживаний, отношение и т.д.

Методика “Человек под дождем” ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им.

Возможность человека к адаптации

Устойчивость человека к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций.

ЧТО ДЕЛАЕМ?

1 Рисуем человека на листе.

2 Рисуем человека под дождем.

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые ситуации, что он чувствует при затруднениях.