Перемены

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Срывы — часть пути, а не провал.*

УРОК: ЗАЧЕМ МЫ ПОВТОРЯЕМ БОЛЬ: НАВЯЗЧИВОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ТРАВМЫ КАК ПОПЫТКА ОВЛАДЕТЬ НЕВЫНОСИМЫМ

«*Двери позитивных изменений открываются изнутри.*

УРОК: СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ: ОСОЗНАТЬ И ИЗМЕНИТЬ | РУКОВОДСТВО

«*Привычный дискомфорт слаще непривычного комфорта.*

УРОК: КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ КОНТЕЙНЕРОМ ДЛЯ ЧУЖОГО НЕГАТИВА? ПРОЕКТИВНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ. РУКОВОДСТВО

«*Новая жизнь начинается не с великого плана, а с первого скромного действия, которое можно сделать сегодня.*

УРОК: ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА: ЖЕНА ИЗМЕНЯЛА, СУД ОШИБСЯ, ТЮРЬМА ЛОМАЛА. ВСЁ РУХНУЛО В ОДИН ДЕНЬ. КАК ВЫЖИТЬ?

«*То, что переживается как «потеря себя», почти всегда — потеря старых представлений о себе.*

УРОК: ЛИМИНАЛЬНОСТЬ: ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕХОДНОГО ЭТАПА И ПОИСК ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ В ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

« *Повторение боли — не невезение и не тяга к страданию, а незавершённое движение к исцелению.*

УРОК: ЗАЧЕМ МЫ ПОВТОРЯЕМ БОЛЬ: НАВЯЗЧИВОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ТРАВМЫ КАК ПОПЫТКА ОВЛАДЕТЬ НЕВЫНОСИМЫМ

Вопросы для обсуждения

? **Есть ли дело, к которому вы возвращаетесь мыслями годами, но каждый раз находите логичную причину отложить первый шаг?**

? **Если спросить себя честно: вы больше боитесь услышать «нет» — или того, что вам скажут «да» и придётся что-то менять в привычной жизни?**

? **Есть ли разговор, поездка или дело, которые вы откладываете со словами «поздно начинать»?**

Упражнение

Запишите три вещи, которые остаются с вами при любых переменах: люди, умения, привычки, ценности. Перечитайте этот список, когда станет тревожно. Перемены легче переживать, когда есть на что опереться.

Попробовать на деле: тренажёр «Сказкотерапия: притчи», qcic.ru/t/skazki/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.