Трудные времена

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

Тупик чаще оказывается не глухой стеной, а крутым поворотом, за которым пока не видно дороги.

УРОК: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ: МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ К СИСТЕМНЫМ КРИЗИСАМ И СТРЕССУ

Устойчивость — это не отсутствие трещин, а знание, что вы способны восстановиться после удара.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ПОГРАНИЧНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ. ПРЛ. ОТ ХРУПКОСТИ К СИЛЕ

Кризис — это пространство и время, когда старые способы перестали работать.

УРОК: МНЕ МОЖНО ПЛАКАТЬ. ИДЕАЛИЗАЦИЯ ПИТАЕТСЯ НЕДОСТУПНОСТЬЮ. ИЗБЕГАТЬ ССОР НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ ДОБРЫМ. ЭФИР

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

« *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?

« *Растерянность честнее ложной уверенности — тот, кто способен сказать «я не понимаю, что происходит», начинает разбираться раньше того, кто делает вид, что всё под контролем.*

УРОК: КИН-ДЗА-ДЗА! ПАЦАКИ И ЧАТЛАНЕ ВНУТРИ НАС. КОМУ ВЫ ДЕЛАЕТЕ «КУ» И КТО ОБЯЗАН ПРИСЕДАТЬ ПЕРЕД ВАМИ?

Вопросы для обсуждения

? **То, чего я достиг, — я этого действительно хотел?**

? **Бывает ли у вас чувство, что прежние цели выцвели, а ничего нового, ради чего стоило бы вставать по утрам, на их месте пока не появилось?**

? **Если бы вам не нужно было ни перед кем отчитываться и никого «спасать» — какой из ваших нынешних вариантов принёс бы больше энергии и облегчения?**

Упражнение

Сделайте сегодня одну простую вещь, которая поддерживает вас телесно: поешьте, отдохните, выйдите на воздух хотя бы на десять минут. Если есть человек, с которым можно просто побыть рядом или поговорить, напишите ему. В трудные дни опора важнее ответов.

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.