Прошлое и опыт

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

«

Переписать прошлое нельзя — а историю, которую вы о нём рассказываете, можно.

УРОК: ОБИДА НА РОДИТЕЛЕЙ: ПРАКТИКУМ ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ. 20 ШАГОВ

«

На сегодняшнюю жизнь влияет не столько само прошлое, сколько ваше нынешнее отношение к нему — что вы решаете взять оттуда, а что оставить там.

УРОК: СТЫД ЗАНИМАТЬ МЕСТО: ВНУТРЕННИЙ ЗАПРЕТ НА ВИДИМОСТЬ, ГОЛОС И СОБСТВЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

«

Суд над прошлым не выиграть — у прошлого нет кассы, где выплачивают компенсации.

УРОК: МОЛЧАНИЕ, СТЫД, КОНТРОЛЬ: ТРИ КИТА ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬИ. КАК ОНИ КАЛЕЧАТ ЖИЗНЬ И КАК ВЕРНУТЬ СВОЁ

«

Сожаление — это ментальная машина времени, которая ездит только в одну сторону: назад.

УРОК: КАК СМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО ВРЕМЯ УХОДИТ, И Я УЖЕ НЕ СМОГУ РЕАЛИЗОВАТЬ НЕКОТОРЫЕ СВОИ МЕЧТЫ?

> *Осторожность задним числом — самый бесполезный её вид; опыт становится мудростью не тогда, когда человек ругает себя за прошлое, а когда начинает внимательнее жить в настоящем.*

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

> *Жизнь живётся вперёд, а понимается назад — и из этого рождается иллюзия замысла.*

УРОК: ЧТО ТАКОЕ СУДЬБА И ЕСТЬ ЛИ ОНА? 3 БЫТОВЫХ МИФА, МЕХАНИКА ПОВТОРЕНИЙ И 6 ИНСТРУМЕНТОВ ВЫХОДА ИЗ КОЛЕИ

Вопросы для обсуждения

? **От чего меня защищает то, что я не отпускаю?**

? **Замечали ли вы за собой долгие внутренние диалоги с родителями или с кем-то из прошлого, где вы что-то доказываете или ждёте, что вам наконец признают вашу правоту?**

? **Что из этих отношений, даже болезненных, я возьму как урок — а что точно оставлю в прошлом?**

Упражнение

Вспомните трудный период из прошлого и запишите, что он вам дал: чему научил, что вы о себе узнали, какую силу в себе нашли. Прошлое изменить нельзя. Но можно изменить то, как вы на него опираетесь.

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.