Счастье

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

«*Счастье не ловится прямым усилием, оно появляется сбоку — когда человек занят чем-то для него осмысленным.*

УРОК: ПОГОНЯ ЗА СЧАСТЬЕМ КАК ГАРАНТИРОВАННЫЙ СПОСОБ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

«*Не стать счастливым, а быть живым.*

УРОК: СКУКА, ТРЕВОГА, ПУСТОТА — ЭТО НОРМАЛЬНО. ПОЧЕМУ ГОНКА ЗА ТОТАЛЬНЫМ СЧАСТЬЕМ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ХУЖЕ?

«*Требовать от себя постоянного счастья — то же самое, что требовать от погоды вечного солнца.*

УРОК: ПОГОНЯ ЗА СЧАСТЬЕМ КАК ГАРАНТИРОВАННЫЙ СПОСОБ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

«*Счастье, выстроенное только на внешних опорах, хрупко, потому что внешний мир вам не принадлежит.*

УРОК: ЧЕЛОВЕК НЕОБУСЛОВЛЕННЫЙ: ПСИХОЛОГИЯ ВНУТРЕННЕЙ АВТОНОМИИ, СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОГИ И ПАТТЕРНОВ УГОЖДЕНИЯ

«*Скука, тревога и пустота — не враги счастья, а его условия.*

УРОК: СКУКА, ТРЕВОГА, ПУСТОТА — ЭТО НОРМАЛЬНО. ПОЧЕМУ ГОНКА ЗА ТОТАЛЬНЫМ СЧАСТЬЕМ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ХУЖЕ?

« *Броня правда защищает от копья разочарования — но та же броня не пропускает и объятий.*

УРОК: САМОЗАПРЕТ НА РАДОСТЬ. ТРЕВОГА В МОМЕНТ РАДОСТИ. ВИНА ЗА УДОВОЛЬСТВИЕ. СТРАХ ПЕРЕД ХОРОШИМ

Вопросы для обсуждения

? **Чем вы уже владеете, но так и не позволили себе пользоваться?**

? **Бывает ли, что в день, когда всё складывается на редкость хорошо, внутри поднимается смутная тревога — и к вечеру находится повод для ссоры или придирки к себе?**

? **Случалось ли достичь цели, к которой вы шли годами, — и через пару недель поймать себя на странной пустоте там, где должна была быть радость?**

Упражнение

Сегодня вечером запишите три момента дня, когда вам было хорошо, пусть даже на минуту: тёплый чай, чья-то фраза, свет в окне. Не оценивайте, просто заметьте. Так тренируется умение видеть хорошее, которое уже есть.

Попробовать на деле: тренажёр «Карта ценностей», qcic.ru/t/cennosti/

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