Смысл жизни

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

«

Смысл к бирочке не прилагается: его не выдают на входе в жизнь, его выращивают.

УРОК: СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ПСИХОТЕРАПИЯ ЛИЧНОСТИ: ЛЮБИТЬ, РАБОТАТЬ, ИГРАТЬ И ГОРЕВАТЬ

«

Смысл находится не в ответе на вопрос «почему это случилось со мной», а в ответе на вопрос «как я выбираю на это реагировать».

УРОК: ЦЕННОСТИ: РУКОВОДСТВО ПО ОБРЕТЕНИЮ СМЫСЛА И СОЗДАНИЮ ВНУТРЕННИХ ОПОР

«

Осмысленность жизни определяется не масштабом выполняемых дел, а качеством вашего присутствия в них.

УРОК: СМЫСЛ, ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ПРИЗВАНИЕ: КАК НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ? РУКОВОДСТВО

«

Успех — аплодисменты зрителей, самореализация — музыка внутри.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ: СТРАТЕГИЯ ОСМЫСЛЕННЫХ ПЕРЕМЕН

« *Готовых смыслов жизнь не выдаёт — человек создаёт их сам, как путники в холодной ночи разводят костёр и греют у него ладони.*

УРОК: ЦЕННОСТИ: РУКОВОДСТВО ПО ОБРЕТЕНИЮ СМЫСЛА И СОЗДАНИЮ ВНУТРЕННИХ ОПОР

« *Тишина не создаёт тревогу — она убирает защитный шум.*

УРОК: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА: ПОЧЕМУ ДАЖЕ БЛАГОПОЛУЧНАЯ ЖИЗНЬ НЕ ВСЕГДА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВНУТРЕННЕЙ ПУСТОТЫ

Вопросы для обсуждения

? **Ваши цели укрепляют то, что вам дорого, или навязаны извне?**

? **От чего оберегает меня моё «не знаю»?**

? **Знакомо ли вам чувство, что вы носите собственную жизнь как одежду с чужого плеча — вроде ваша, а сидит не по размеру?**

Упражнение

Вспомните три момента за последний год, когда вы чувствовали, что живёте не зря. Запишите, что в них было общего: с кем

вы были, что делали, ради чего. Смысл часто находится не в больших ответах, а в том, что уже повторяется в вашей жизни.

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.