Тело и здоровье

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

«

Ваше тело — не враг, которого нужно победить, и не экзамен, который нужно сдать.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ: ГРУДЬ, ГУБЫ, ЛИЦО КАК МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ

«

Эмоция — это мысль, проживаемая телом.

УРОК: АВТОМАТИЧЕСКИЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ: КАК ЗАМЕЧАТЬ ИХ, ОТЛИЧАТЬ ОТ ФАКТОВ И ЛИШАТЬ ВЛАСТИ НАД СОБОЙ

«

Тело — не скафандр и не транспорт для головы, а полноправный участник жизни.

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

«

Смелость во многом опирается на выспавшееся и сытое тело, а не на правильные слова, сказанные себе накануне.

УРОК: ДЕЛАЮ ВИД, ЧТО ЗНАЮ, ЧТО СКАЗАТЬ. О ЛЮБВИ, ТРЕВОГЕ, ОДИНОЧЕСТВЕ И СМЫСЛЕ. КОНСПЕКТ ПРЯМОГО ЭФИРА

« *Ум умеет забывать и вытеснять, тело — нет: оно честный хранитель всей истории.*

УРОК: НАСЛЕДИЕ ХОЛОДНОГО, ОТСУТСТВУЮЩЕГО ОТЦА: ОТ ПУСТОТЫ К ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЕ

« *Взрослый человек может не помнить ни одной родительской фразы о деньгах — а тревогу у кассы помнит его тело.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ. СТЫД, ВИНА, ЗАВИСТЬ И ВЛАСТЬ. СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ И ВНУТРЕННИЙ ПОТОЛОК ДОХОДА

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что конфликт давно закончен, но при упоминании имени человека внутри что-то сжимается — тяжесть в груди, ком в горле, напряжение в плечах?**

? **Замечали ли вы, как одна и та же задача выглядит неподъёмной поздним вечером и вполне решаемой утром — хотя в самой задаче за ночь ничего не изменилось?**

? **Замечали ли вы, что позволяете себе лежать и отдыхать только тогда, когда заболели?**

Упражнение

Сегодня трижды остановитесь на минуту и спросите тело: где напряжение, где усталость, чего хочется. Ответьте простым действием: потянитесь, выпейте воды, опустите плечи, сделайте несколько медленных вдохов. Тело часто говорит раньше, чем мы успеваем понять словами.

Попробовать на деле: тренажёр «10 сфер жизни», qcic.ru/t/10-sfer/

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