Выбор и свобода

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

«

Любой выбор означает расставание с тем, что вы не выбрали.

УРОК: ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ: РУКОВОДСТВО ПО ВЫХОДУ ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТУПИКОВ И КРИЗИСА

«

Свобода — это когда можешь и отдельно, и рядом.

УРОК: ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ: КАК ДЕТСКИЙ ОПЫТ УПРАВЛЯЕТ ЛЮБОВЬЮ И ОТНОШЕНИЯМИ

«

Между мыслью и действием есть зазор — и этот зазор принадлежит вам.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ. КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ? РУКОВОДСТВО

«

Взрослость — это в том числе готовность выбирать из плохих вариантов, когда хороших сейчас не нашлось, и всё-таки двигаться дальше.

УРОК: ВЗРОСЛЕНИЕ КАК ГОРЕВАНИЕ ПО УХОДЯЩИМ ИЛЛЮЗИЯМ: КАК ОБРЕСТИ СМЫСЛ НА РУИНАХ ДЕТСКИХ НАДЕЖД

> *Ответственность — не клетка, а штурвал: право писать сценарий своей жизни, самому принимать решения и видеть плоды своих действий.*

УРОК: НЕВРОЗ НЕУДАЧНИКА: БЕГСТВО ОТ УСПЕХА КАК БЕГСТВО ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ЗАВИСТИ

> *Подлинная свобода — не контроль над будущим, а способность действовать в согласии с собой, не требуя у будущего гарантий, которых оно никому не выдаёт.*

УРОК: НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ЖИЗНИ В МИРЕ БЕЗ ГАРАНТИЙ

Вопросы для обсуждения

? От чего оберегает меня моё «не знаю»?

? **Случается ли, что вы чувствуете себя виноватым, когда говорите кому-то «нет» — или когда ваши дела идут лучше, чем у окружения?**

? **Случается ли, что вы делаете что-то для близких, а внутри звучит «я обязан», а не «я хочу»?**

Упражнение

Если перед вами выбор, запишите для каждого варианта, что вы получаете и что теряете. Затем спросите себя: «Что я выберу, если правильного ответа нет?». Свобода начинается, когда видно, что у любого выбора есть своя цена.

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.