Забота о себе

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

«*Любовь к себе не приходит по приказу — она вообще не цель, а побочный эффект.*

УРОК: АУТОАГРЕССИЯ: ЗАЧЕМ МЫ БЬЁМ СЕБЯ СЛОВАМИ, ЛИШЕНИЯМИ И СОРВАННЫМИ ДЕЛАМИ. КАК ВЫЙТИ ИЗ БОРЬБЫ С СОБОЙ

«*Забота о себе — это не эгоизм; эгоизм — это заставлять других хотеть того, чего хотите вы.*

УРОК: СДЕЛАТЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ НЕВОЗМОЖНО: КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭТУ БОЛЬ

«*Отдых — не роскошь и не награда за выполненный план, а условие, без которого не держатся ни здоровье, ни ясная голова, ни творческие силы.*

УРОК: ПОЧЕМУ ВРЕМЕНИ ПОСТОЯННО НЕ ХВАТАЕТ, ДАЖЕ КОГДА ДЕЛ НЕМНОГО, И ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ

«*Самый долгий путь начинается с одного решения — перестать воевать с собой.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ КПТСР. КОМПЛЕКСНОЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО. ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ

«*Забота о себе — не альтернатива близости, а её условие.*

УРОК: КАК ПЕРЕСТАТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДРУГИХ И ОБРЕСТИ СВОБОДУ

« *Прощение — акт заботы о себе, а не амнистия для другого.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ОБИДЫ И ОБИДЧИВОСТИ: ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЛЕНА К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

Вопросы для обсуждения

? **Буду ли я благодарен себе за это решение через год?**

? **Бывает ли, что обычный детский шум — беготня, бесконечные вопросы, нытьё — раздражает вас до предела, и вы сами не понимаете, почему реагируете так остро?**

? **Бывает ли, что отдых и время для себя приходят вместе с виной, словно вы делаете что-то недозволенное?**

Упражнение

Спросите себя сегодня: «Что мне сейчас нужно?» Сделайте одну вещь из ответа в ближайшие пятнадцать минут: выпейте воды, выйдите на воздух, полежите, позвоните тому, кого хочется услышать. Забота о себе начинается с вопроса, который мы обычно задаём только другим.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

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