О 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

«*Жизнь — это дар, а не кредит, который нужно выплачивать.*

УРОК: ФИГУРА МАТЕРИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ: БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ, ПРАВО НА ЖИЗНЬ И ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

«*Жизнь — не экзамен, который вы либо сдали, либо провалили.*

УРОК: КАК СМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО ВРЕМЯ УХОДИТ, И Я УЖЕ НЕ СМОГУ РЕАЛИЗОВАТЬ НЕКОТОРЫЕ СВОИ МЕЧТЫ?

«*Годы, потраченные на подготовку к жизни, — это не подготовка, это и была жизнь.*

УРОК: КАК ОТСТАТЬ ОТ СЕБЯ? БОЛЬШОЙ УРОК О НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ БЕЗ САМОЕДСТВА

«*Способность переживать красоту — не украшение жизни, а её опора.*

УРОК: ПОИСК СМЫСЛА ЖИЗНИ: ПРИЧИНЫ ПУСТОТЫ. КАК УСЛЫШАТЬ СЕБЯ ПОСЛЕ ДОЛГИХ ЛЕТ ГЛУХОТЫ?

«*Жить в черновике можно бесконечно; жизнь идёт только в чистовике — с помарками и без гарантий.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ВЕЧНОЙ НЕХВАТКИ ВСЕГО: ПОЧЕМУ ЛЮБВИ, ДЕНЕГ И ВРЕМЕНИ ВСЕГДА НЕ ХВАТАЕТ?

« *Осторожность задним числом — самый бесполезный её вид; опыт становится мудростью не тогда, когда человек ругает себя за прошлое, а когда начинает внимательнее жить в настоящем.*

УРОК: КИН-ДЗА-ДЗА! ПАЦАКИ И ЧАТЛАНЕ ВНУТРИ НАС. КОМУ ВЫ ДЕЛАЕТЕ «КУ» И КТО ОБЯЗАН ПРИСЕДАТЬ ПЕРЕД ВАМИ?

Вопросы для обсуждения

? **Знакомо ли вам чувство, будто вы наблюдаете за собственной жизнью со стороны, через стекло, не вполне в ней присутствуя?**

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

? **Есть ли у вас жизнь, в которую интересно пригласить другого человека, — увлечения, круг, дело, — или отношения должны эту жизнь вам заменить?**

Упражнение

Сегодня допишите пять раз фразу «Если бы у меня был свободный день только для себя, я бы...». Посмотрите, какой из ответов можно сделать хотя бы на десять минут уже на этой неделе. Так становится видно, чего вам на самом деле не хватает.

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.