# Вечер после группы

Разбор дня за пятнадцать минут — тексты Альберта Сафина

За день вы вбираете много чужого, и разбор помогает отделить его от своего. Десяти-пятнадцати минут хватит. Пишите коротко, о поведении и о себе, без оценок людям и без попытки оправдать день.

**Группа и дата**

## Группа

**Что сегодня больше всего было похоже на вежливость, спор или настоящую работу, и по каким признакам я это понял?**

**Где напряжение в зале выросло или упало и что происходило прямо перед этим?**

**Кто сегодня что-то нёс за всю группу и что именно он делал и говорил?**

**О чём группа говорила меньше всего, хотя это явно было в комнате?**

## Я

**В какой момент меня зацепило сильнее всего и к какому действию меня тянуло?**

**Это чувство моё или его вызвал кто-то в зале, и как я это проверил?**

**Где я сделал что-то вместо группы, хотя она могла сама?**

**Что я сегодня сделал хорошо: какой ход, какая пауза, какая удержанная граница?**

## Завтра

**Какой один ход я сделаю на следующей встрече?**

# Вечер после группы

Разбор дня за пятнадцать минут — тексты Альберта Сафина

**С кого или с чего я начну и какой фразой?**

**Что я делаю, если этот ход не сработает?**

**По какому признаку я пойму, что он сработал?**

*Закройте лист и выполните свой ритуал выхода из роли. Сегодняшняя группа остаётся на этом листе, а завтрашний ход уже записан.*