

Я обираю ЖИТТЯ

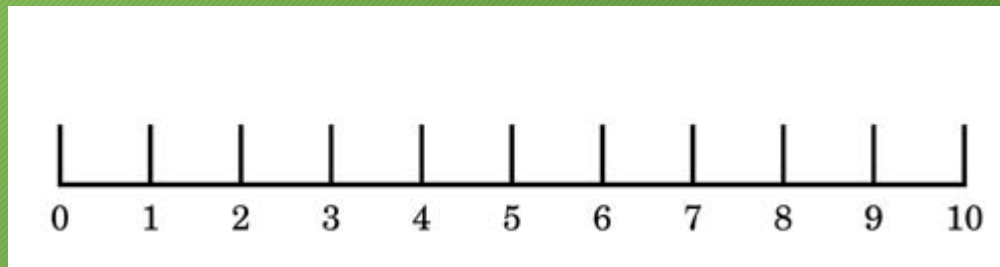
або якби я любила
себе більше...



Яка я сьогодні кішечка

Подивіться будь ласка і оберіть на яку кішечку Ви зараз більше схожі?

Як Ви себе зараз відчуваєте:



3 сильні якості



1. Незалежність, самостійність, висока самооцінка.
2. Стресостійкість, креативність, сила волі.
3. Спокій, виваженість у прийнятті рішень, розміреність.
4. Висока думка про себе, вміння відстоювати свою точку зору, комунікабельність.
5. Скритність, незалежність, врівноваженість.
6. Грайливий характер, позитивність, оптимізм.
7. Аналітичний склад розуму, відмінна інтуїція, здатність до аналізу великих обсягів інформації.
8. Самодостатність, стриманість, креатив.
9. Оптимізм, висока самооцінка, креативність.
10. Творчий склад розуму, висока працездатність.

Синдром відкладеного життя:

- ви живете думками про щасливе минуле або безхмарне майбутнє;
- постійно очікуєте слушний момент;
- відкладаєте чи навіть забороняєте собі насолоджуватись приємними моментами, тому що «не на часі» або «не має можливості»;
- відчуваєте себе спостерігачем власного життя.



Що я відчуваю, коли відкладаю важливі для мене дії



Синдром відкладеного життя — це особлива форма сприйняття дійсності, перебувати в якій виснажливо для нашої нервової системи.

Чотири головні стовпи, на яких базується контроль емоцій, це: помічаємо, приймаємо, називаємо, усвідомлюємо.

помічаємо, приймаємо, називаємо, усвідомлюємо

Що я
відчуваю?

Яка подія
викликала в
мене такі
емоції?

Що я думаю
про цю
подію?

Чи можу я
вплинути на
цю подію,
яким чином?

Як я можу
підтримати
себе?

Що мені допомагає відчувати радість

Скринька радості

Відчуття радості в кожного своє. Іноді ми чекаємо якихось змін у житті, щоб відчути радість і щастя. І не помічаємо, що є багато речей, які сповнюють нас приємними відчуттями і допомагають справлятися з неприємним повсякденням. Сьогодні ми маємо можливість створити свою скриньку радості ☺



Від яких речей, з тих що я чую, я відчуваю радість?



Від яких речей, до яких я торкаюсь, я відчуваю радість?



Від яких речей, що я бачу, я відчуваю радість?



Від яких речей, приємних на смак, я відчуваю радість?



Від яких запахів я радію?

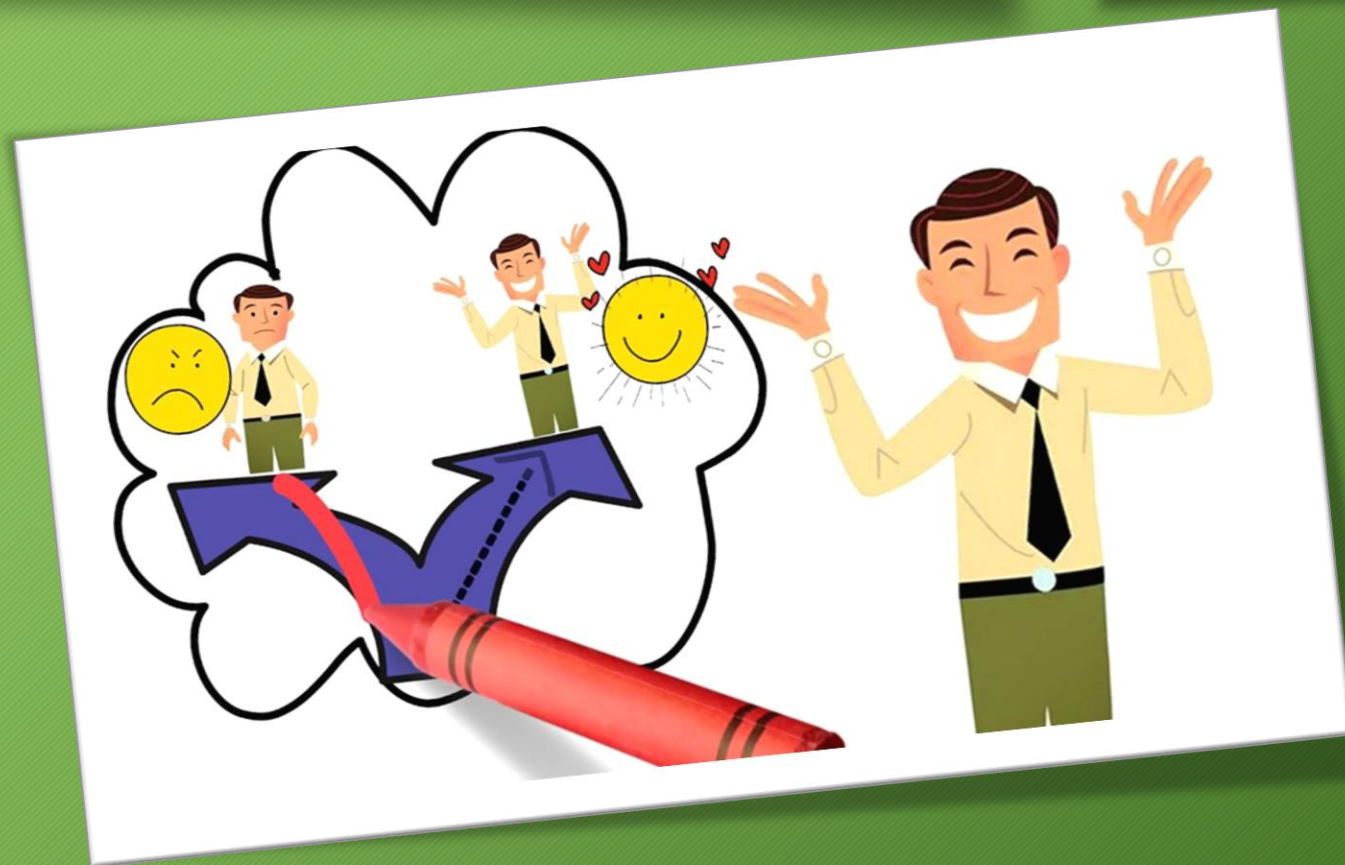
Види турботи про себе



Фізична	Емоційна	Соціальна	Духовна
<ul style="list-style-type: none"> • поїсти • прогулянка • теплий чай • сон • зігрітися • чистота • йога • розтяжка • відпочинок • фізичне вивільнення емоцій • практика дихання 	<ul style="list-style-type: none"> • вивчати та практикувати емоційний інтелект • доброта • прощення • емоційна зрілість • допомогти комусь • подарувати посмішку • подивитися на щось приємне 	<ul style="list-style-type: none"> • побудувати свої кордони • попросити про допомогу • допомогти комусь • випити з кимось каву • поговорити • продумати свою систему підтримки • навчитися small talk 	<ul style="list-style-type: none"> • провести час з собою • медитація чи молитва • йога • побути на природі • зробити запис в щоденник • прийти в своє особливе місце • зануритися в творчість свого народу

Що краще: чекати особливі моменти, чи створювати їх для себе?

- «Якби я любив/ла себе більше...»
- Напишіть список з 30-ті пунктів , кожне речення починаючи словами "Якби я любив/ла себе більше ..."
Продовжить це речення, наприклад: лягла спати не пізніше 23.00, годував/ла себе..., одягав/ла себе..., дозволяв/ла себе..., вчасно ходив/ла до стоматолога..." і таке інше.
- Почніть утілювати ці дії в життя впродовж цього місяця.
- Вправа для відновлення ресурсів для подальшого життя :)

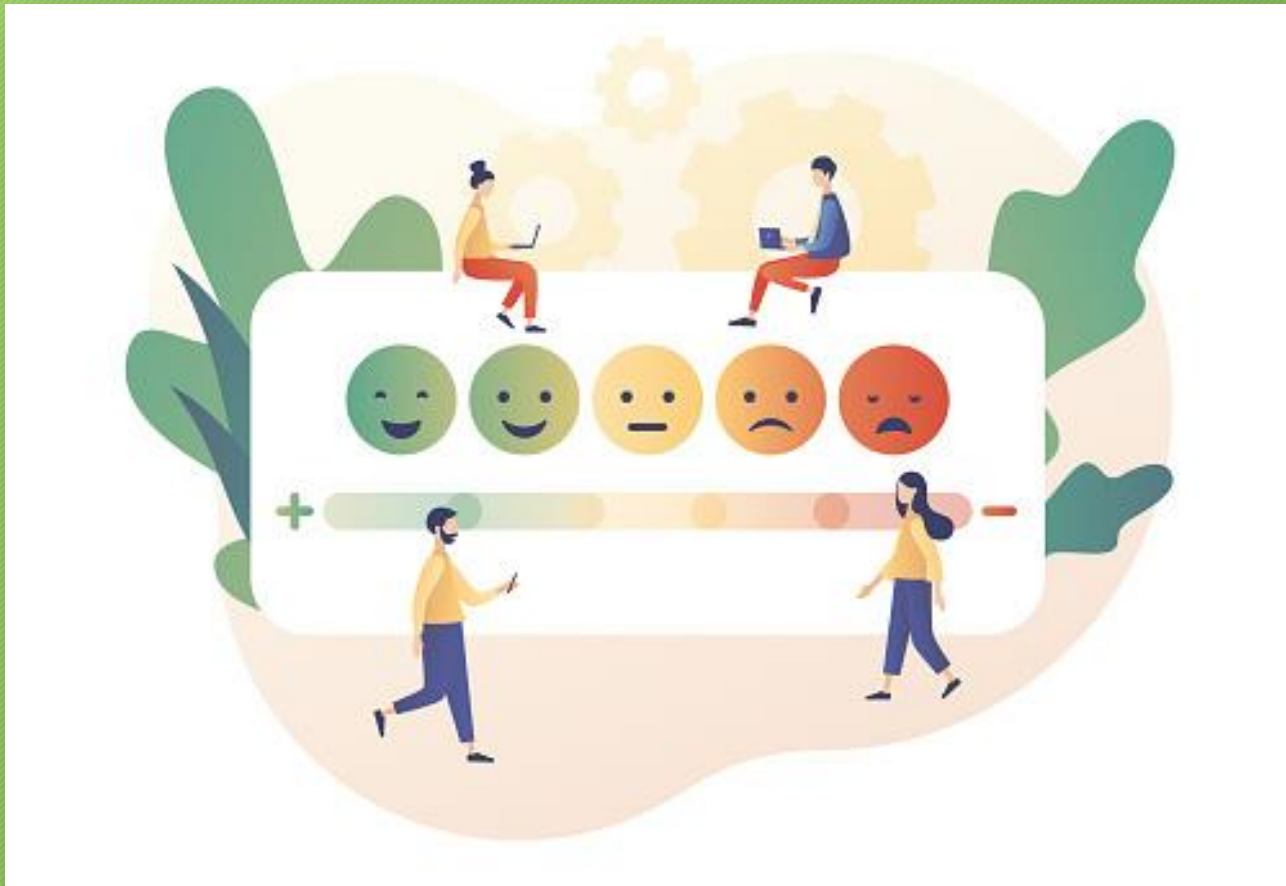


Створи своє життя щасливим сьогодні

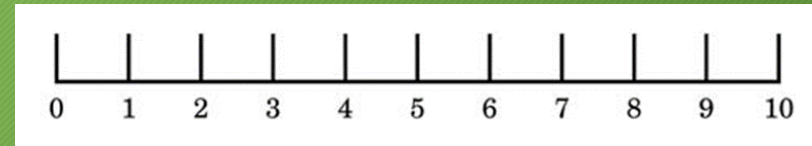


- «Минуле та майбутнє на моїх долонях»
- Матеріали: аркуш паперу; кольорові олівці/маркери.
- Хід проведення:
- Обведіть свої долоні та заповніть їх зображеннями, які уособлюють ваше минуле, чого мені бракувало (ліва рука) та ваші майбутні надії, що я для себе бажаю зробити (права рука).
- Вправа може бути використана під час трансформації або просто для того, щоб осмислити ваше минуле та сьогоднішня.

Як я себе зараз почуваю?



- Оцініть свій емоційний стан за шкалою



Дякую за увагу 😊

*Презентацію підготувала:
Бутова О.М., практичний психолог ХСШ№87*