Тренинг на осознание своей ценности и поиск внутренних ресурсов «Я – есть свет».

Проводит педагог-психолог

Время любого кризиса - это тот барьер, через который можно как упасть и сильно сломать себе жизнь, так и воспользоваться им как прекрасным трамплином и прокачать то, что важно на данный момент именно вам

Кризис, особенно такой, который сейчас только начался, обнажает все те проблемы, на которые вы закрывали раньше глаза, в надежде что рассосется само:

- ✓ не выстроенное и болезненное тело, лишний вес, зависимости, отсутствие здоровых привычек сна и питания - возможность подхватить любую заразу, неумение управлять эмоциями, саморазрушение взаперти
- ✓ отсутствие уверенности в себе и понимания своего места в мире, отсутствие профессионализма - глобальные [illegible] удовлетворяющий зараб[illegible]
- ✓ шаткие, болезнен[illegible] взаимными упре[illegible] взаперти и на стре[illegible]
- ✓ неумение ладить с детьми, [illegible] воспитывать , но и обучать и развлекать

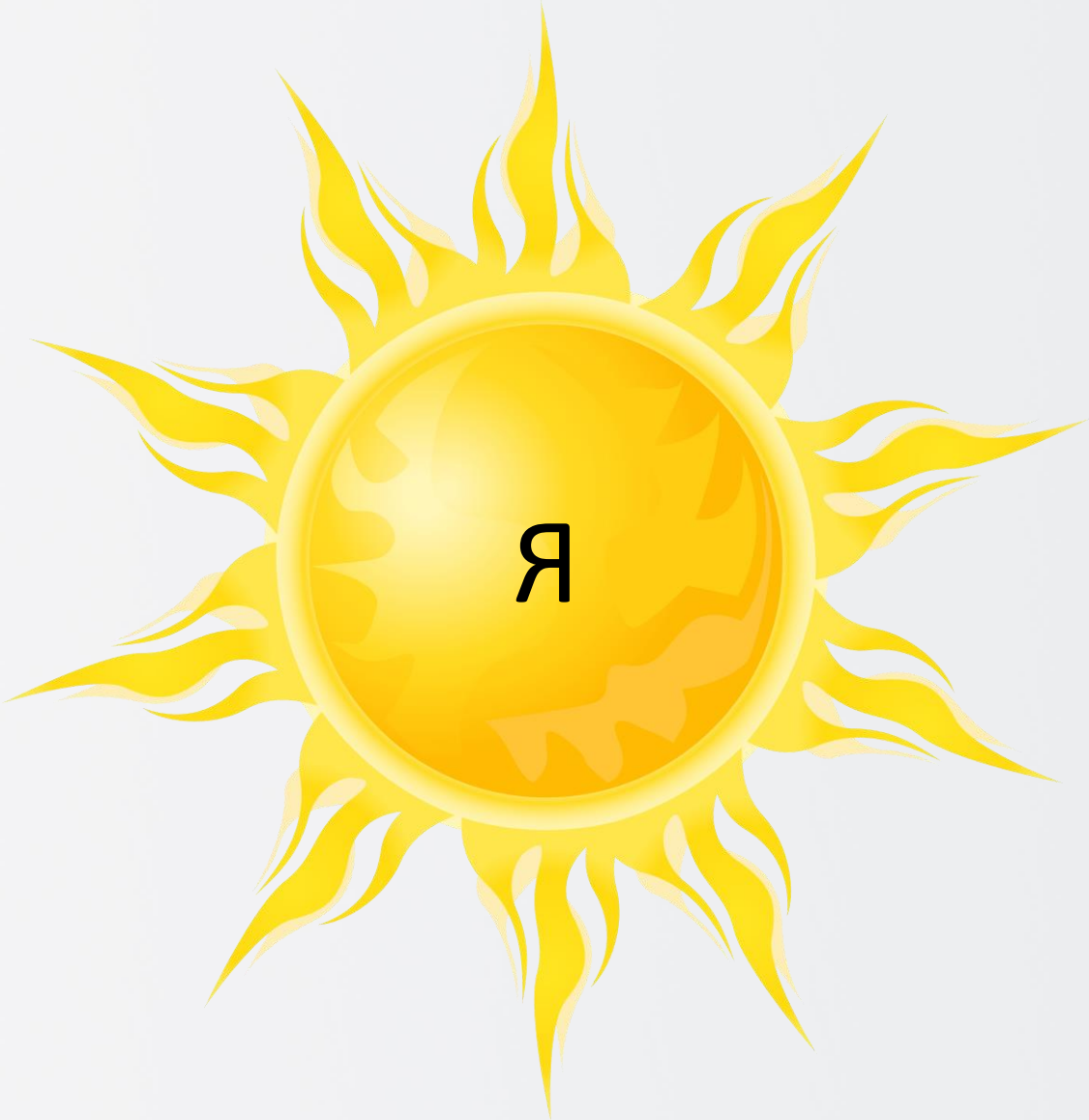
Все это сейчас, как под увеличительным стеклом, активизируется и увеличивается с помощью всемирной проблемы пандемии короновируса.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Проанализировать свою жизнь во всех сферах и понять, что для вас правда важно. Оценить уровень развитости важнейших ценностей в вашей жизни и наметить над чем стоит поработать
- Наладить жизнь своей основы - тела!!!! Сон, питание, спорт - основа иммунитета и вообще ваших жизненных сил на все кризисное и пост кризисное время
- Укреплять опору семьи: учится реально взаимоотношениям с любовью
- Понять ценность своего времени жизни и перестать его сливать на просмотр новостей, сериалов и питие спиртных напитков, перестать пустой треп по поводу того, как все у вас плохо, и , наконец-то , заняться делом.

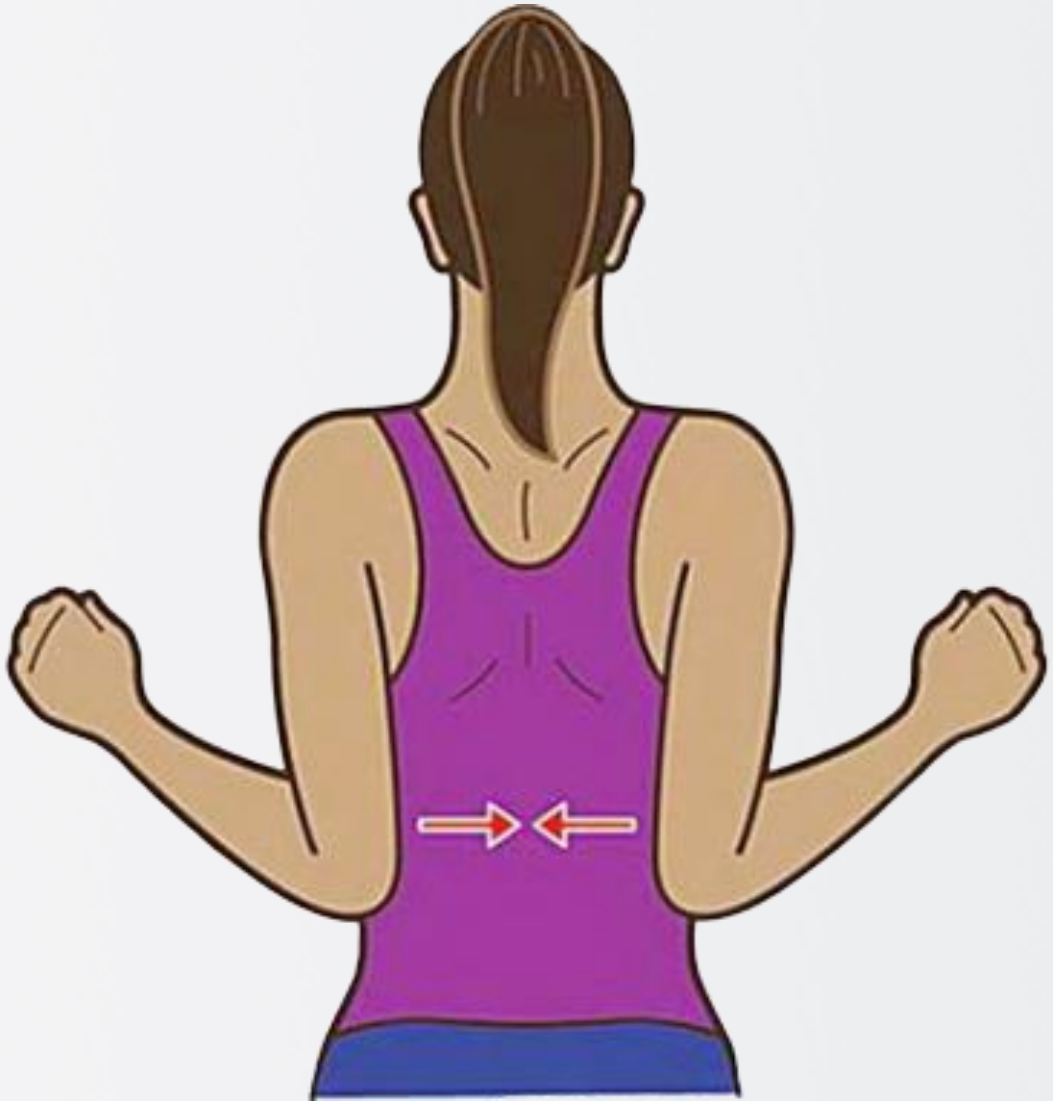
Упражнение
«Я- свет»

«Перед вами лист бумаги, нарисуйте большое солнышко и лучики. Лучей может быть столько, сколько вы захотите. А теперь в центре солнца напишите букву «Я». Ваша задача: на каждом из лучиков написать то, что является важной частью вашей жизни, то, что вы ценить больше всего в себе и в окружающих».



«Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.



Упражнение
«Копилка радости»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.