



Расправь крылья!

Малышева Ю.В
Шаган А.К

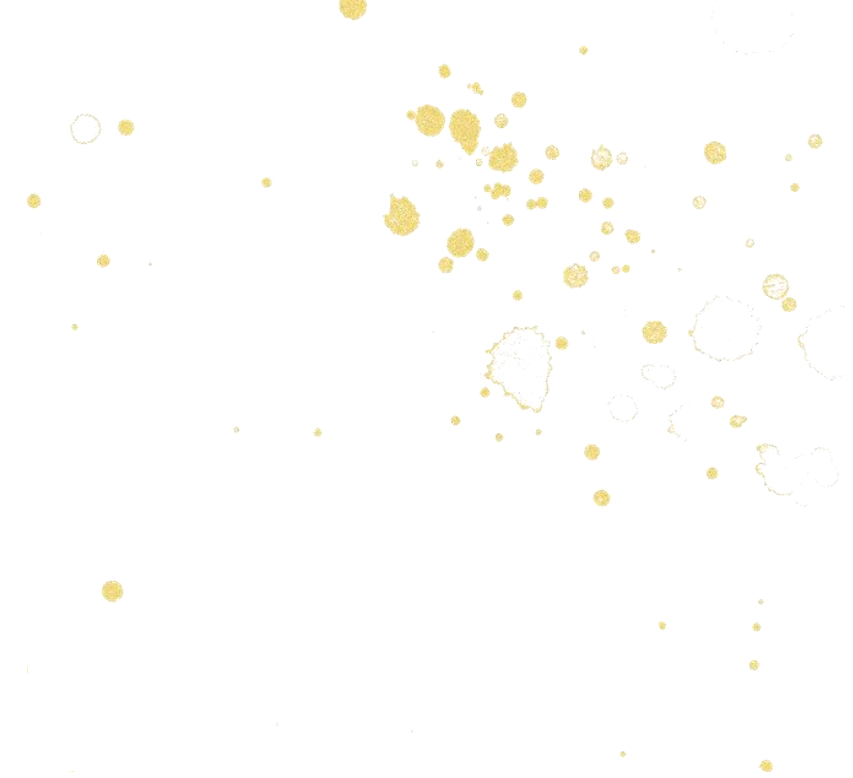
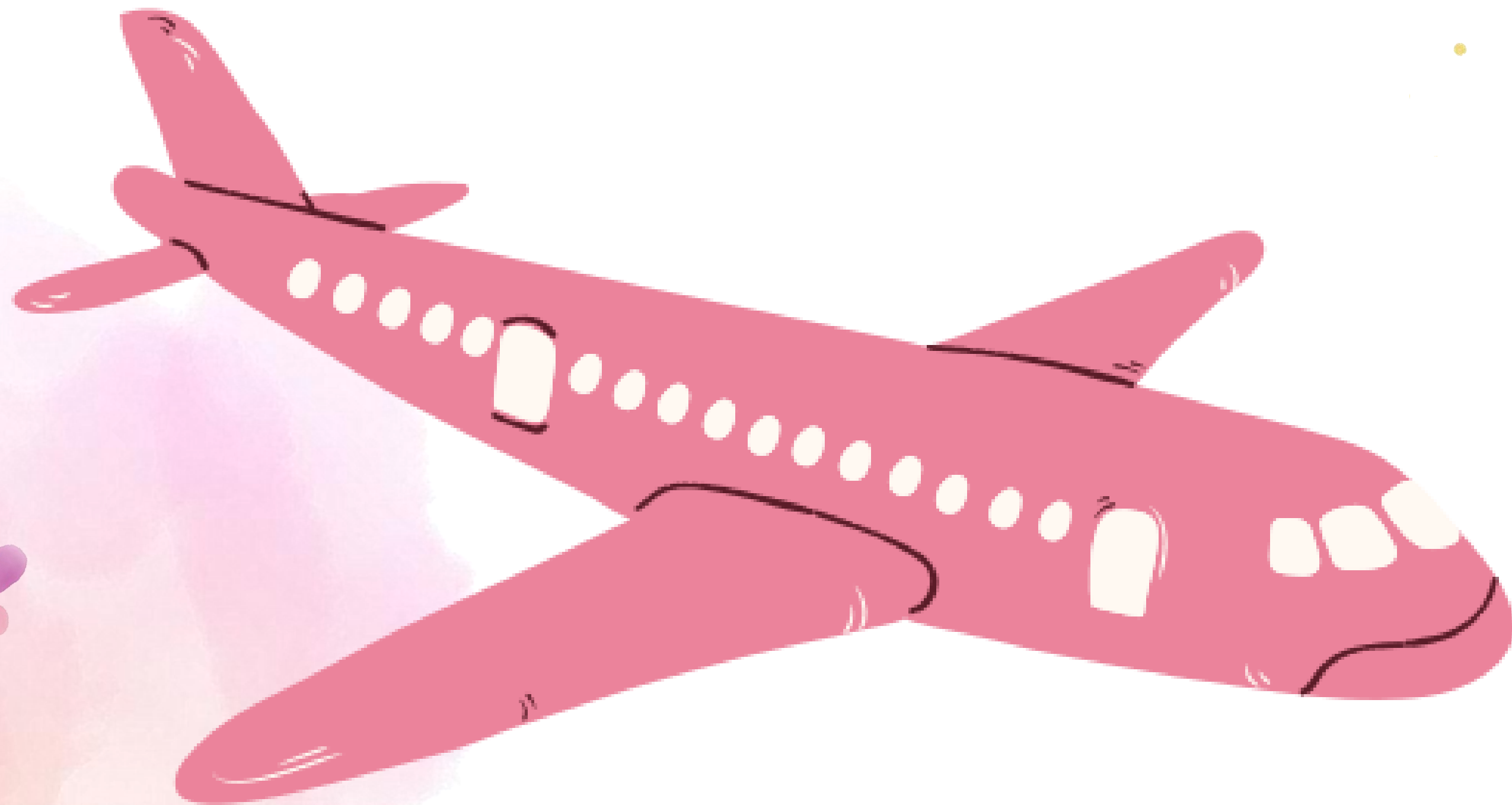
26.03.2026



Анектод



Самолёт





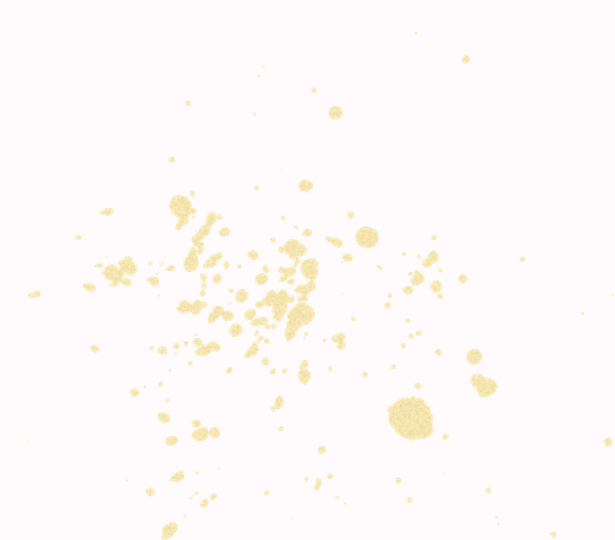
Техники заботы о себе





Техника “Порой я балую себя”

Вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя





Техника “Договор о заботе”

**«Про себя» или письменно проговорить:
«Я (ФИО) заключаю сам(а) с собой договор
сроком на 10 дней. Я буду заботиться о себе, то
есть слышать себя, защищать, поддерживать и
помогать себе развиваться». Дата и подпись.
Прочтите договор вслух и приступайте к
выполнению заданий.**



Техника “Контакт с Желаниями”

В течение трех дней как можно чаще задавайте себе вопрос: «Чего я хочу прямо сейчас?». Смысл задания в том, чтобы просто начать «слышать» свои потребности.

Технический аспект – чтобы не забывать, организуйте «напоминалки» на телефоне или в виде стикеров дома и на работе.



Техника “Камушек в ботинке”

Есть ли сейчас в вашей жизни вопросы/задачи/проблемы, которые не решаются, но в той или иной степени «зудят», напоминают о себе?

Как камушек, попавший в ботинок, может привести со временем к большой ране, так и нерешенные проблемы остаются источником хронического напряжения.

Наш долг– провести их инвентаризацию и принять решения. Планирую ли я что-то с этим или предпочитаю «не решать» (до какого момента)?



Техника “Шерлок холмс”

Бывает ли так, что во время общения с кем-либо, вы начинаете чувствовать себя плохо? Когда в момент коммуникации «что-то» нас «цепляет» и мы либо начинаем делать то, что не хотим делать, либо чувствовать неподходящие для ситуации эмоции?

Представьте себя в роли Шерлока Холмса. Сначала постарайтесь «считать» как можно больше информации: как выглядит этот человек, что говорит о нем одежда, каким могло быть его утро? А затем начните фантазировать: чего он может бояться, напоминает ли он вам какое-то животное, если бы вам нужно было сделать его героем романа, то какого?



Техника “Благодарности”

В конце каждого дня вспоминайте, за что и кому вы можете быть благодарны: за хорошую погоду, водителю, вовремя уехавшему и освободившему вам место на парковке и т. д.

Возможно, сначала будет сложно вспомнить, но не сдавайтесь, «пролистывайте» ваш день в поисках причин для благодарности. А затем, в конце, поблагодарите за что-то и себя.

Техника “Внеплановый день рождения”



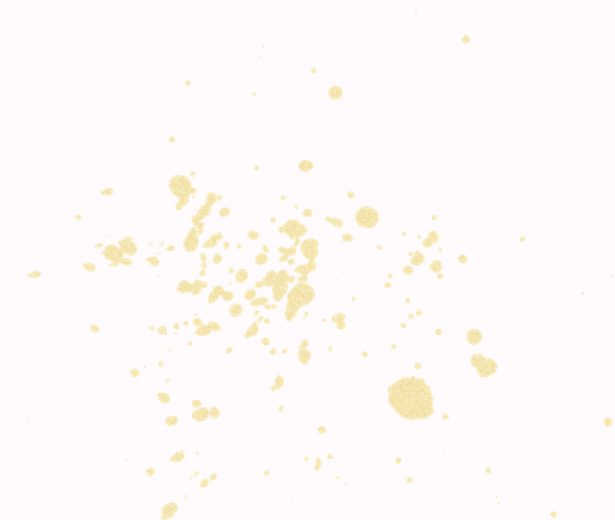
Представьте, что сегодняшний день – очень особенный. Постарайтесь прожить его максимально доброжелательно по отношению к себе. Сделайте в этот день все возможное для самого близкого человека – себя.

В конце подведите итоги: понравилось ли вам заботиться о себе? Готовы ли вы выполнять эти практики?



Техника “Ода телу”

О, мое тело! Благодарю тебя за...





«Драгоценности»



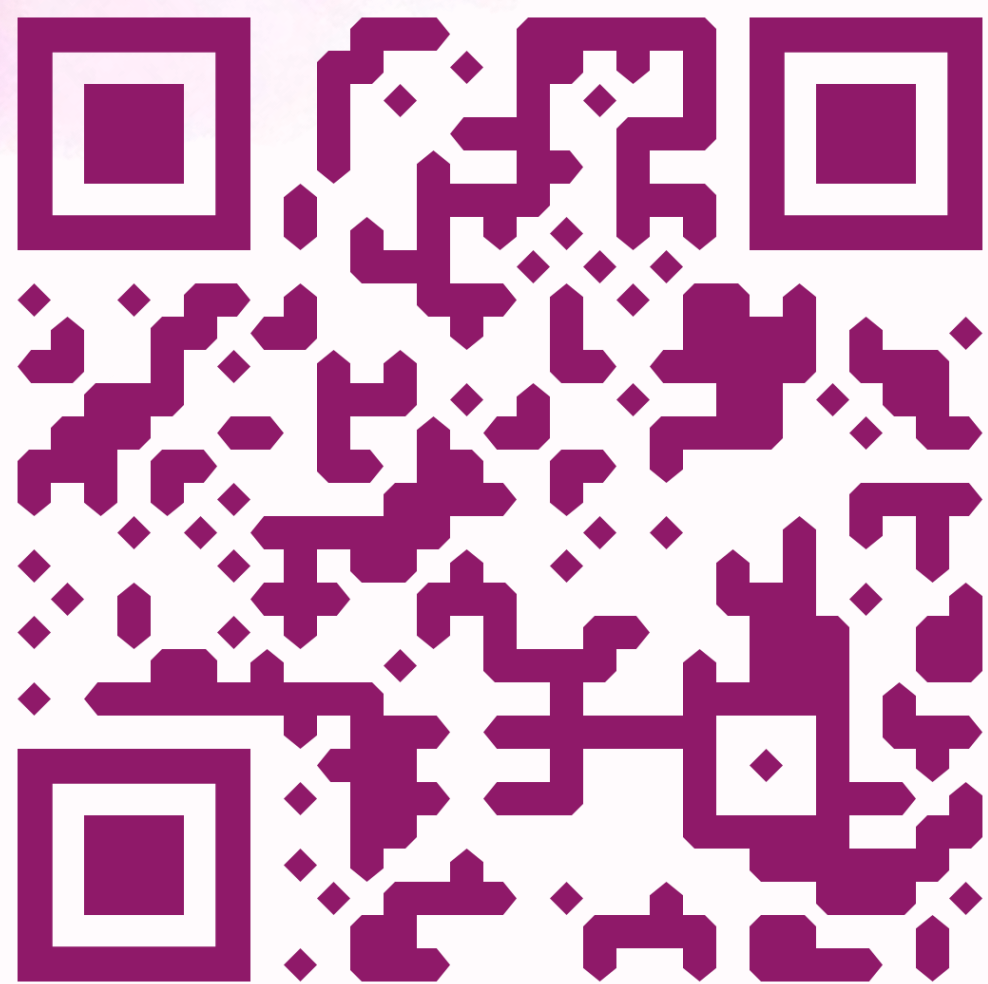


Орехи

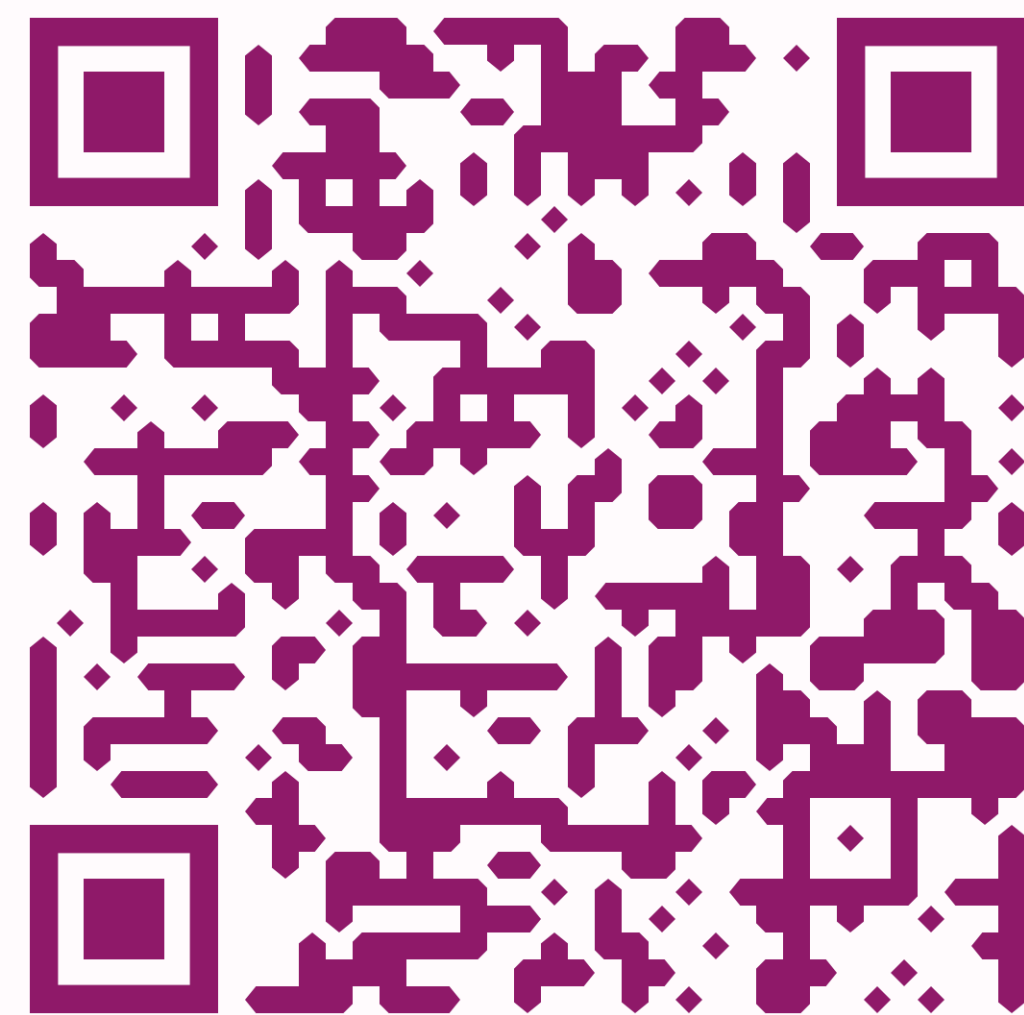




“Я разрешаю себе.....”



Материалы
Яндекс-диск



Сайт «Страничка
психолога»



Обратная
связь

