

НАЗАД В БУДУЩЕЕ

ЧАСТЬ 1

1. Подумайте и выпишите самые важные события в вашей жизни.



2. Подождите пару дней и взгляните на список. Выберите самые позитивные и негативные события из следующих жизненных периодов:

▷ **РАННЕЕ ДЕТСТВО; ДЕТСТВО; ЮНОСТЬ;**
ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ; ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ;

3. Для каждого события ответьте на следующие вопросы:

1. Что случилось? Каковы были ваши чувства и реакции? Какие мысли немедленно пришли в голову?



A piece of lined paper with a torn left edge, placed over a background of faint clock faces and line art of a woman's face. The paper has several horizontal lines for writing.

2. Какие действия вы предприняли и каковы были последствия?



A piece of lined paper with a torn left edge, placed over a background of faint clock faces and line art of a woman's face. The paper has several horizontal lines for writing.

3. Что говорили и делали те люди, к кому вы обращались за поддержкой? Что вы в результате почувствовали?

4. Какое мнение у вас сформировалось о себе и окружающих, чувствовали ли вы себя после события защищенными или нет?

4. Сами задайте себе вопросы и запишите ответы на них:

1. Ограничивают ли взгляды, сформировавшиеся по итогам события, мою жизнь сегодня?

2. Если эти взгляды были полезны сразу после события, необходимы ли они теперь?

3. Какие впечатления сейчас влияют на вас сильнее: оставшиеся после позитивных или негативных событий?

4. Чувствуете ли вы какие - либо "кнопки", появившиеся по следам опыта из прошлого?

5. Если событие из вашего прошлого случится в будущем, можете ли вы придумать более эффективную точку зрения на данную ситуацию?