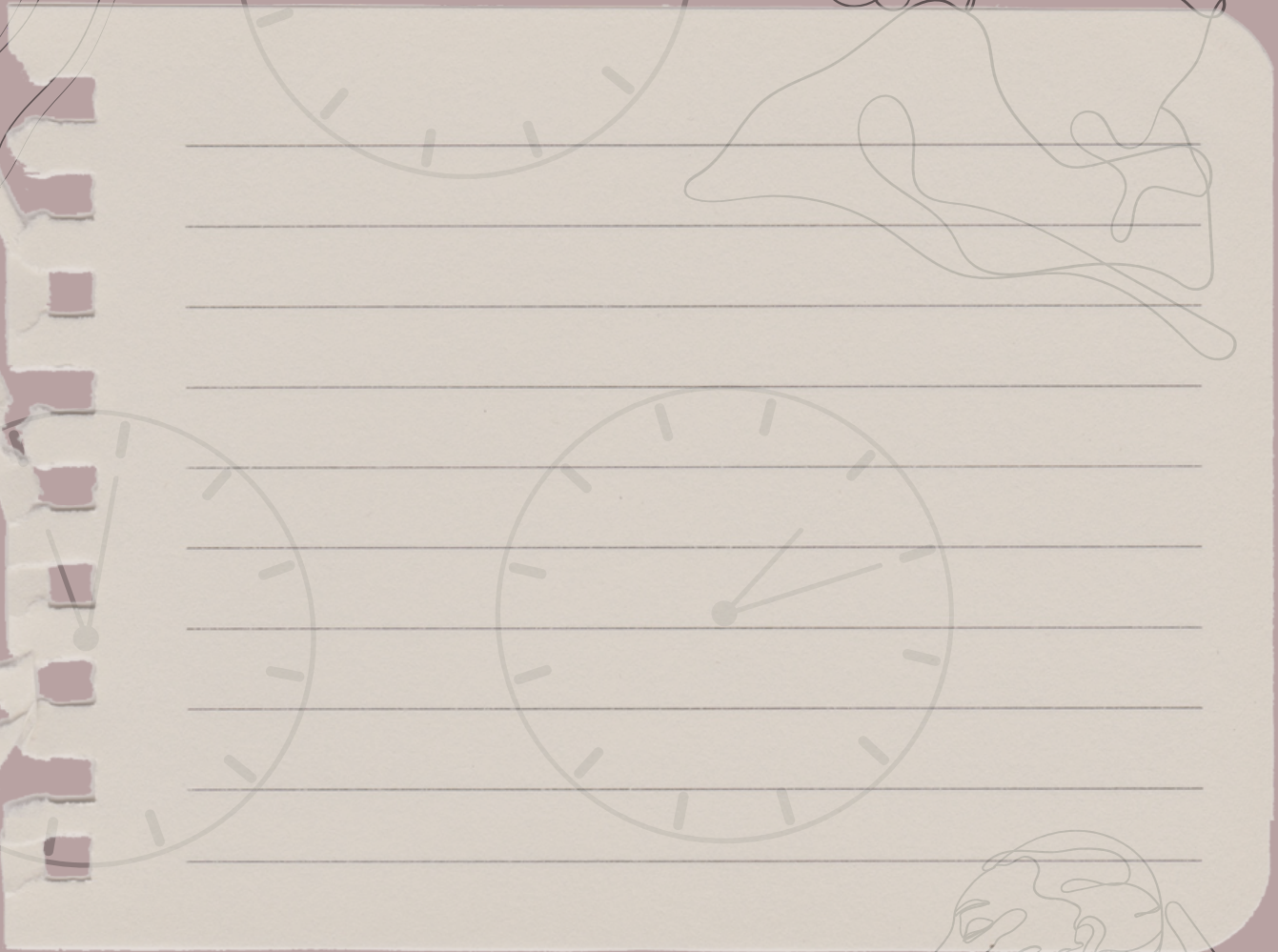


# НАЗАД В БУДУЩЕЕ

## ЧАСТЬ 1

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



A large sheet of lined paper with a torn left edge, intended for writing. The paper is white with horizontal lines and is set against a background of faint line art illustrations of a person's face and a clock.

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 sketches of people's faces. 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 sketches of people's faces. 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?