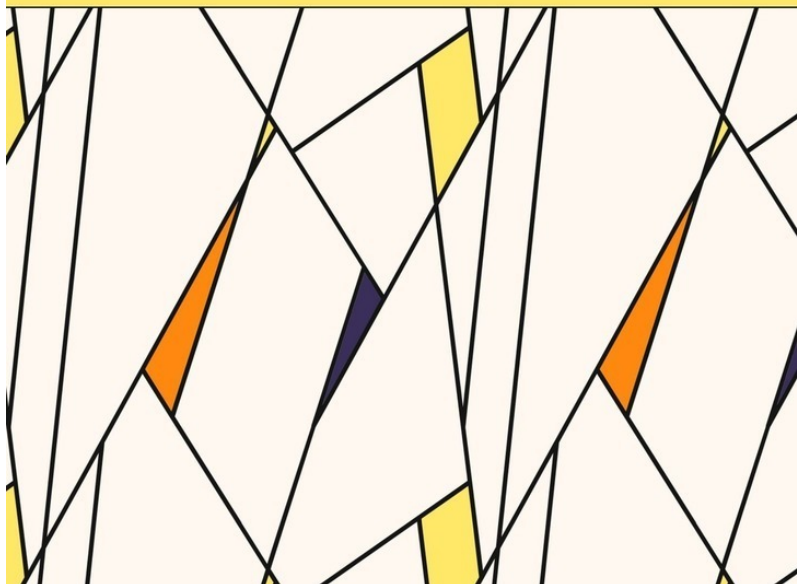


Ира Габи

Итоги

Блокнот для подведения любых итогов



Ира Габри
Итоги. Блокнот для
подведения любых итогов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63936976

ISBN 9785005318510

Аннотация

Блокнот для подведения итогов. Используйте, когда что-то прекратилось, умерло или пропало из вашей жизни. Тут 170 вопросов и психологических техник, которые помогут сделать выводы, отпустить ситуацию и жить дальше с лёгким сердцем.

Содержание

Для чего этот блокнот	5
Что делать?	8
Проблема	10
Давай попробуем поиграть с образами и подойти через творчество	14
Фильм снят и удостоен награды. Настал день премьеры.	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Итоги
Блокнот для подведения
любых итогов

Ира Габ

© Ира Габ, 2021

ISBN 978-5-0053-1851-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для чего этот блокнот

Суть этого блокнота проста. Используй его для подведения итогов, когда что-то прекратилось, умерло, пропало.

Всё в нашей жизни, когда-нибудь заканчивается. По разным причинам. Добровольно ли мы принимаем такое решение или конец приходит неожиданно. Даже если мы очень ждали, мечтали и вот наконец наступил день выпускного, переезда, увольнения с нелюбимой работы. Нам на секунду становится грустно. Мы окидываем взглядом пространство, место, где были мы, где жили, где росли. Там было много разного. Плохого и хорошего. Всякого. Мы разворачиваемся и делаем шаг вперёд, в новую жизнь, в новое место, к новым людям и берегам. Кто знает, может быть, мы больше никогда не появимся тут.

Ты открываешь дверь и уже готова сделать шаг за порог. Медленно и решительно поднимаешь ногу. Через мгновение эта часть жизни останется в прошлом. Возможно, ты уже решилась, или наоборот медлишь, не в силах переступить черту, в любом случае эта тетрадь тебе поможет. Помни, если мы чего-то не приняли в расчёт, то оно незримо будет влиять на наше будущее, и вносить коррективы снова и снова.

Заканчивать и уходить надо умеючи. А иначе на деле, жизнь будет выдавать ситуации, как под копирку похожие на те, от которых ты ушла, и на новом месте будут сниться прежние женихи.

Это был эпизод в твоей жизни, один из её фрагментов, который не перечёркивает будущее, а ставит чёрточку в системе координат. И книга которую ты сейчас читаешь, она для того, чтобы помочь тебе подвести черту в той истории, которая закончилась по каким-либо причинам.

В любой сфере жизни; на работе, дома, в учёбе. Серьёзное и длительное или короткое и лёгкое – степень важности события, не главное. Были это резкие изменения или они происходили постепенно. В любой ситуации есть опыт и то, что может пригодиться в дальнейшем, что будет согревать и мотивировать к следующим победам. И заполняя блокнот, ты найдёшь то, что возьмёшь с собой в будущее.

Подводить итоги это не только про успехи и достижения.

Сделанные нами выводы, укрепляют нашу самооценку, мы начинаем лучше понимать себя (кто я, какой я, что я делаю). На это важно обращать внимание. Похвалить, поблагодарить себя и окружающих. Чтобы ни обесценить, не забыть тот успех и поражение, опыт и свой путь.

Вот некоторые примеры событий, которые можно разобрать в блокноте:

- итоги года, квартала, сезона
- итоги проекта
- банкротство
- увольнение с работы
- выпускной с учёбы
- победа или проигрыш в чём-то
- рождение ребёнка, да ведь в этом случае период жизни «не родительства» закончился
- смерть
- болезнь, инвалидность
- развод
- свадьба, после которой меняется статус, ты уже не сам по себе, а вы – семья
- переезд
- расставание с друзьями.

Что делать?

Блокнот поделён на главы, в таком порядке я рекомендую его заполнять. А вот в рамках одной главы, ты можешь пропустить вопрос, если он не существенен для тебя. Вопросы непростые, они помогут осознать важное. Их много, для того чтобы рассмотреть ситуацию на разных уровнях.

Отвечать надо письменно. От устного ответа пользы будет на 0,05%. Когда ты пишешь, мозг работает по-другому и происходит трансформация. То, ради чего всё это и затевалось.

Организууй себе для заполнения блокнота – пространство. Выдели время, когда никто не побеспокоит, поставь телефон на беззвучный режим. Пиши, зная, что это никто не увидит. А если боишься, что ответы могут прочесть, то делай записи на отдельных листиках, которые потом спрячешь или уничтожишь.

Блокнот оставь, он пригодится ещё не раз.

Если на ответ не хватило пустого места в книге, добавь тетрадный листик и допиши на нём. Ответы могут быть разные, длинные и короткие.

Вспоминая и делая записи, могут накатить эмоции, слёзы. Тогда отложи блокнот. Укройся одеялком, поплачь. Когда почувствуешь, что готова, то продолжай писать, даже если это случится на следующий день или через неделю.

В разных ситуациях потребуется разное время для заполнения блокнота. Это неважно. Если устала, не заставляй себя, отдохни. Главное, после того как тетрадь будет пройдена, ты почувствуешь свободу, лёгкость. Ситуация останется в прошлом, а ты, обогатившись её дарами, уверенно устремись вперёд.

Проблема

Сейчас посмотрим на ситуацию со всех сторон. Надо понять с чем мы имеем дело.

Опиши ситуацию так, как ты бы рассказала её попутчику в поезде, который ничего не знает о тебе и твоей жизни. Так, чтобы он понял о произошедшем тогда. Что из всего, было самое важное?

С чем нам предстоит разобраться? Что произошло?

Что изменилось для тебя? Что стало по-другому?

Что тебя в этом не устраивало?

Что больше всего угнетает, раздражает и печалит в про-

изошедшем?

Почему это важно?

Что ты для этого делала?

Что ты хотела получить в результате к чему стремилась?

Я это сделала, потому что хотела... (получить, показать, доказать)

И я бы тогда...

И это дало бы мне...

А возможно ли это было получить от тех людей и в той ситуации?

Можешь ли ты получить то, что хотела, но в другом месте или от других людей, или другим способом?

Не забыла ли ты о важных фактах?

Посмотри, возможно ты уже получила самое ценное, что могла взять от этой истории?

Отчего я отворачиваюсь, не замечаю, на что я не хочу посмотреть и что мешает принять ситуацию, как она есть? С чем я не хочу сталкиваться?

Что ты чувствовала там и тогда?

На что я ещё надеюсь?

Давай попробуем поиграть с образами и подойти через творчество

Если бы это событие было «особым блюдом» с которым у тебя связаны дорогие сердцу воспоминания, то какой рецепт был бы у него? (Полстакана вечерних свиданий, щепотка ревности, миллион лепестков роз, всё это взбить новостью о том, что у него есть жена и медленно томить на огне обещаний о разводе).

Представь, что известная кинокомпания предложила выпустить фильм по твоей истории.

Что бы это было? Приключенческий роман, комедия, драма, мультфильм, сериал, детектив, ужастик?

Как бы ты назвала своё кино? О чём твоя история?

Какими бы словами начиналась эта картина?

Какие важные качества есть у героя? Какой он? Опиши в эпитетах или метафорах. (Добрый, послушный, холодный, как айсберг в океане).

Какие три больших испытания, пришлось пройти главному герою?

1 _____

2 _____

3 _____

Чего боялся герой в этом фильме? Помешал ли ему страх? Что не дал страх сделать ему?

Чему больше всего он сопротивлялся?

Что ему мешало больше всего?

Что давалось труднее всего?

Пришлось ли ему рисковать и чем? Что важное и ценное он поставил под угрозу?

Кто или что помогли ему справиться?

А каких личных качеств ему не хватило или они не проявились в этой истории?

Самое мудрое решение, которое главный герой принял в фильме. Какое?

Большой урок, который получил и запомнил герой?

Фильм снят и удостоен награды. Настал день премьеры.

Кого бы ты пригласила пройтись рядом с собой по красной дорожке?

А кого бы внесла в чёрный список для просмотра фильма?

Кому бы ни дали приглашение на премьеру? Почему именно их?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.