



НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

ЛИЧНОСТЬ
СПОСОБНОСТИ
ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ

К. ФОПЕЛЬ



На пороге взрослой жизни. Психологическая работа
с подростковыми и юношескими проблемами

Клаус Фопель

**Личность. Способность и сильные
стороны. Отношение к телу**

«Интермедиатор»

2003

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Фопель К.

Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу /
К. Фопель — «Интермедиатор», 2003 — (На пороге взрослой
жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими
проблемами)

ISBN 978-5-98563-126-5

Это – вторая из четырех книг, объединенных общим названием «На пороге взрослой жизни». В книгах представлены игры и упражнения, предназначенные для работы с основными проблемами подросткового и юношеского возрастов. Основные темы этой книги – личность, способности и сильные стороны, отношение к телу. Книга адресована психологам и педагогам. Она также может представлять ценность для родителей, которым важно понимать своих детей.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-126-5

© Фопель К., 2003

© Интермедиатор, 2003

Содержание

Введение	6
Юность как переходный период	7
Личность	9
Способности и сильные стороны	10
Отношение к телу	11
Глава I	12
1. Если бы я был цветком	12
2. Агент 006	15
3. Кто я?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Клаус Фопель
Личность. Способность и сильные
стороны. Отношение к телу

© Фопель К., 2003

© Издательство «Генезис», 2008

* * *

Введение

Обычно во вступлениях к своим книгам я описываю психологическую сущность интерактивных игр и основные принципы работы с ними. Здесь же я хочу пойти по иному пути. Поскольку взаимное недопонимание и натянутые отношения между взрослыми и подростками встречаются слишком часто, я считаю наиболее уместным во введении к книге, посвященной работе с проблемами юношества, описать важнейшие психологические особенности этого возраста. Возможно, эта информация поможет вам лучше понимать подростков, с которыми вы будете работать и которые являются адресатами представленных в этой книге психологических процедур.

Я ставлю в центр внимания психологические особенности подросткового и юношеского возрастов как одного из важнейших этапов жизни человека потому, что мне самому интересно рассматривать свою собственную жизнь с исторических позиций – то есть как смену разных этапов, каждый из которых решает свои специфические задачи. Кроме того, работая с разными людьми, я понял, что моя помощь гораздо более эффективна, когда я понимаю, какие нормативные возрастные задачи стоят в данный момент перед моим клиентом.

Юность как переходный период

Наиболее простая и понятная схема развития человека такова: его жизненный цикл включает в себя три переходных периода. В первый раз мы изменяем биологический и социальный статус, когда переходим из грудного возраста в детский, затем – когда превращаемся из детей во взрослых, и наконец, когда из взрослого возраста переходим в старческий.

Каждый переходный период несет в себе свои сложности. Мы переживаем по поводу того, что теряем часть достижений предыдущего периода, и при этом не уверены, что в полной мере доросли до требований новой фазы жизненного цикла и сможем научиться всему необходимому для того, чтобы справиться с новой реальностью. В каждый переходный период мы переживаем внутренний конфликт между потребностью развиваться и желанием оставить все, как было раньше, в старые добрые времена. И поскольку наше реальное положение не соответствует статусу, к которому мы стремимся, то наше самоуважение находится под угрозой.

Подростковый кризис, сопровождающий переход от детства к взрослой жизни, проходит наиболее остро, так как в этом возрасте дети впервые начинают осознанно постигать и определять весь потенциал своей личности, создавать свой образ «Я», не имея при этом возможности соотнести его с уже сформировавшимся представлением о себе, как это могут в последующих кризисных ситуациях делать взрослые.

В частности, для чувства собственного достоинства подростков весьма болезненным является осознание факта, что по сравнению с ними родители гораздо более взрослые и компетентные. Подростки должны подтвердить себе и другим свой собственный статус самостоятельного человека. Они должны привыкнуть к тому, что теперь их жизнь гораздо более сложна и беспокойна. Они не могут уже так, как в детстве, опираться на социальный престиж родителей. Они не уверены в том, что им удастся справиться с трудностями взрослой жизни, и осознают, что нет никаких гарантий того, что когда-либо они смогут насладиться плодами взрослой жизни. Довольно часто они испытывают досаду по поводу возникающего в этой связи чувства страха; с другой стороны, именно это чувство является той «занозой», которая заставляет их продвигаться дальше по сложному пути психологического развития.

Дилемму переходного состояния подростка можно сформулировать следующим образом: в первую очередь он стремится стать взрослым и лишь во вторую – остаться подростком.

Каждый подросток неизбежно сталкивается с жизненными трудностями, которые ставят его перед необходимостью решать следующие задачи:

1. Он должен развить большую независимость. Это значит, что необходимо научиться самостоятельно принимать решения; пересмотреть и расширить свою систему ценностей и соотнести ее с важнейшими целями общества; найти, помимо родителей, новые источники личного и профессионального признания, например, среди сверстников, учителей, других взрослых; научиться ставить реалистичные цели в учебе и работе. Подросток должен научиться справляться со всевозможными трудностями, мириться с многочисленными противоречиями собственного положения, самокритично судить и оценивать себя, отказаться от снисхождения, проявляемого по отношению к детям.

2. Он должен развивать в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться все более уверенным в себе, осознавая и оценивая свой личностный потенциал.

3. Он должен поставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним.

4. В своих действиях он должен научиться руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью.

С необходимостью решать эти задачи в большей или меньшей степени придется столкнуться всем подросткам, и хорошо, если мы, взрослые, можем помочь им в этом. Точкой соприкосновения может служить пробуждающийся у подростков интерес к собственной личности и к своим чувствам.

Таким образом, подростковый возраст – это не только время переживания кризиса, но и время повышения собственной самооценки. Вновь, как в кризисе раннего детства, актуальными становятся проблемы зависимости и независимости, самоутверждения и подчинения, эротики и сексуальности.

Все взрослые, работающие с подростками, должны четко представлять, что процессы развития у них происходят не сами по себе, а под влиянием требований значимых близких людей и референтной среды. Общий знаменатель всех этих требований выглядит примерно следующим образом: «Привыкай к тому, что ты сам за себя отвечаешь, что ты должен суметь на определенном этапе сам себя прокормить. Развивай с этой целью все свои способности». Чтобы удовлетворить этим требованиям, подросток должен снизить для себя значимость родителей и ослабить внутренние связи с ними. Новые ориентиры он находит вне семьи: в школе, среди одноклассников и учителей, среди сверстников, с которыми он общается в свободное время. При этом происходит примерка перенятых у родителей жизненных норм и проверка их применимости. В дальнейшем подросток либо отказывается от них, либо видоизменяет или расширяет их.

В связи с этим психологические интерактивные упражнения чрезвычайно способствуют развитию подростков. Благодаря тому, что важные жизненные вопросы поднимаются в кругу сверстников, при этом обсуждаются различные случаи, мнения и цели, у подростка появляется возможность сравнить свою точку зрения с позицией других. Он не только сталкивается с привычными и понятными ему взглядами, но и получает возможность спросить себя: что еще возможно в этой ситуации, что применимо в жизни, что я хочу и что я могу?

Основные разделы этой книги содержат описание психологических процедур, направленных на решение некоторых жизненно важных проблем подросткового и юношеского возраста.

Личность

Каждый человек в течение всей жизни стремится достичь личностной целостности. Это не всегда бывает просто, поскольку люди, как правило, обладают как качествами, взаимно дополняющими друг друга (например, личная ответственность и желание помочь другим), так и взаимно противоречащими (например, способность любить и агрессивность).

Личность является совокупностью всех ответов, которые мы даем на следующие вопросы: «кто я?» и «каков я?», «что я хочу?» и «чего я не хочу?», «что я должен?» и «что я не должен?», «что я могу» и «чего я не могу?». В детстве мы отвечаем на эти вопросы, неосознанно ориентируясь на запреты и разрешения, которые транслируют нам значимые для нас взрослые – в основном родители. Однако чем старше мы становимся, тем самостоятельнее отвечаем на вопросы подобного рода.

В подростковом возрасте стремление к целостности ставит перед нами новые задачи. Прежние воззрения, опиравшиеся на авторитет родителей, требуют пересмотра, приходится принимать во внимание новые импульсы и растущую сексуальность. Кроме того, необходимо сформировать свое собственное отношение к работе, которое будет включать в себя как осознание своих сил и способностей, так и уверенность в том, что однажды я займу в профессиональном мире такое положение, которое позволит мне не только достигать определенных результатов, но и получать удовольствие от работы. Эти новые задачи приводят к тому, что уже оформившиеся представления о мире и о себе подвергаются сомнению, отчасти видоизменяются и в любом случае расширяются. Большую роль при этом играют общение с ровесниками, сравнение себя с ними и даже конфронтация.

Одним из достижений подросткового периода развития должна стать уверенность в своей способности стать целостной личностью. Подросток постоянно учится связывать воедино разнородные свойства своей личности, благодаря чему он может прийти к ощущению постоянно возрастающей внутренней стабильности, которая, в свою очередь, уберет его от деструктивных поступков по отношению к себе и к другим.

Мы можем помочь подросткам в этом, если дадим им возможность побольше узнавать о каждой отдельной черте своей личности, связывать их воедино и заботиться о том, чтобы личность могла развиваться целостно в соответствии с задачами различных жизненных периодов. (Эта важная мысль лежит в основе упражнения № 22 «Внутреннее многоголосие».) Кроме того, взрослые очень помогают подросткам, если создают условия для обсуждения этих проблем со сверстниками.

Наша обязанность как взрослых – в том, чтобы терпеливо содействовать сложному процессу развития личности в подростковом возрасте. Именно на это направлены собранные в этой главе упражнения.

Хорошо, однако, если мы при этом уясним себе, что действительно глубокое понимание и принятие своих внутренних противоречий приходит к человеку лишь гораздо позже, часто – после перехода границы среднего возраста.

Способности и сильные стороны

Критическое отношение к собственным способностям и сильным сторонам своей личности – важная тема подросткового возраста. На протяжении длительного пути взросления подросток постоянно задается вопросами, насколько он продвинулся вперед в своем развитии, какими способностями он обладает, какими новыми навыками овладел, и главное – удастся ли ему добиться соответствия высоким требованиям мира взрослых? Признания со стороны родителей уже недостаточно; необходима реалистичная самооценка. Вопросы «Что я могу? Достаточно ли развиты мои способности?» становятся еще более острыми потому, что подростки понимают, что в обществе конкурентное поведение и стремление к достижениям замечается, ценится и отчасти вознаграждается. Поэтому имеет смысл учить подростков реально оценивать собственные способности и возможности. Только если они научатся этому, они смогут впоследствии, с одной стороны, соответствовать требованиям современного общества, а с другой – отвечать самим себе на вопрос о том, насколько важны для них в данный момент их амбиции и сколько сил они готовы потратить на достижение успеха в той или иной области.

Тем не менее нельзя чрезмерно переоценивать значение конкурентного поведения. Более важно, как мне кажется, развивать у подростков навыки поддержки и признания.

Часть упражнений направлена на то, чтобы научить подростков замечать личностные достоинства других участников группы и говорить им об этом. В остальных упражнениях акцент делается на выявлении и анализе подростком своих собственных достоинств, а в некоторых из них (рассчитанных на работу с подростками более старшего возраста) сильные стороны личности подвергаются детальному и очень подробному анализу. Эти упражнения способствуют формированию позитивного представления о себе и умения трезво оценивать собственные личностные ресурсы.

Отношение к телу

В подростковом возрасте бурное физиологическое развитие и половое созревание являются наиболее важными биологическими процессами. С одной стороны, все эти процессы являются предметом гордости подростка, а с другой – их бурность и непредсказуемость формирует у подростка неуверенность в себе и своем теле, которая создает и укрепляет негативное отношение к человеческому телу, заложенное в нашей культуре.

Положение осложняется, кроме прочего, тем, что с 50-х годов в нашей культуре получило развитие декларативное «телесное» движение, которое провозглашает позитивное отношение к собственному телу и в особенности к сексуальности.

Эта мнимая эмансипация тела, однако, оборачивается массовой иллюзией, в том числе и для подростков, потому что у них, несмотря ни на что, сохраняются многие противоречивые и негативные представления о теле.

Последовательная индустриализация и все более расширяющийся спектр искусственно созданных добавок к продуктам питания постепенно создают угрозу естественной среде обитания человека. Все это подспудно свидетельствует о том, что человеческое тело в нашей культуре фактически не ценится. Широко распространенное потребление взрослыми опасных наркотиков демонстрирует подросткам наше собственное противоречивое и небрежное отношение к собственному телу. Позитивные установки по отношению к сексуальности начинают формироваться у людей нашего поколения только в последнее время, так что на практике своим поведением мы обычно заставляем подростков сомневаться в их праве на уважение своих телесных потребностей.

Вот почему наша задача заключается в том, чтобы не бояться признаваться подросткам в собственных трудностях и при этом поддерживать формирование у них позитивного отношения к своему телу. Предметом рассмотрения и анализа упражнений, содержащихся в главе III, являются: формирование и анализ образа своего тела, осознание его особенностей, способы его восприятия, осознанное питание, критическое отношение к наркотикам.

Специальные упражнения, направленные на работу с проблемой сексуальности, представлены в одной из книг этой серии.

Глава I

Личность

1. Если бы я был цветком (Canfield/Wells)

Цели

Это простое упражнение порой дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели бы быть.

Возраст участников: от 12 лет.

Продолжительность: около 45 минут.

Материалы: Рабочий листок «Если бы я был цветком».

Инструкция

Сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придется задействовать воображение и попытаться превратиться в зверей, растения и предметы.

Я приготовил для вас Рабочий листок. Пожалуйста, заполните его. У вас есть 20 минут.

А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками. Скажите своему напарнику, удивили ли вас какие-то его желания, сумели ли бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу вам отводится 15 минут.

А теперь прервитесь и вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы все по очереди коротко рассказали, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Случалось ли со мной такое, что мне хотелось превратиться во что-нибудь или в кого-нибудь?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Узнал ли я что-нибудь новое о товарищах из группы?
- Что чаще всего говорили обо мне?
- Что я еще хотел бы добавить?

Комментарий. Это упражнение можно обогатить, предложив подросткам нарисовать восковыми мелками три самых привлекательных метаморфозы. Это позволит им глубже почувствовать, что стоит за тем или иным их перевоплощением. В зависимости от того, насколько опытна группа, вы можете попросить кого-нибудь из участников рассказать о каком-то из своих превращений от первого лица. Например: «Я орел. Я парю высоко в небе и все вижу. Я свободен, и эту свободу у меня никому не отнять».

Рабочий листок

Если бы я был цветком

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где-то далеко есть страна, где люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был животным, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был птицей, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был насекомым, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был деревом, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был мебелью, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был домом, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был автомобилем, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был дорогой, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был страной, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был игрой, то я бы охотнее всего стал _____, потому что _____

Если бы я был чем-то съедобным, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был краской, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был книгой, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был одеждой, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был частью тела, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был месяцем года, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был числом, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был днем недели, то охотнее всего я стал бы _____, потому что _____

Если бы я был частью речи, то охотнее всего я стал бы _____, потому что

Прочтите еще раз получившиеся фразы. Какие три превращения кажутся вам наиболее привлекательными?

Что дадут вам эти превращения?

2. Агент 006 (Maid/Wallace)

Цели

Это замечательное упражнение прекрасно подходит для работы с младшими подростками. Шутливая игровая ситуация поможет им охарактеризовать себя и сделать какие-то свои особенности предметом совместной беседы.

Возраст участников: от 12 лет.

Продолжительность: около 50 минут.

Материалы: Рабочий листок «Агент 006»

Инструкция

Я хочу предложить вам небольшое приключение, которое даст вам возможность рассказать о себе. Я приготовил бланк, который вы сейчас заполните. На это у вас есть полчаса.

А теперь разбейтесь на группы по четверо и прочтите друг другу ответы на отдельные вопросы. Когда вы закончите, расскажите товарищам, какие их ответы вам понравились больше всего, какие удивили, а какие требуют дополнительного разъяснения. У вас есть 20 минут на обсуждение.

А теперь соберитесь в большой круг, и мы посмотрим, что у нас получилось.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Какие вопросы были для меня особенно трудными?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что я еще хотел бы добавить?

Комментарии. Упражнение можно модифицировать: собрать Рабочие листки и зачитывать ответы, не называя автора. Участники группы должны попытаться отгадать, чей это бланк.

Рабочий листок

Агент 006

Представьте себе, что вот уже 3 месяца вы числитесь в списке без вести пропавших. Чтобы вас найти, был откомандирован состоящий на государственной службе агент 006. Отвечая на следующие вопросы, помогите ему найти вас.

1. Почему вы пропали?

2. Как вы выглядите? Подробно опишите свою внешность (рост, вес, возраст, цвет волос и причёску, цвет и разрез глаз, состояние зубов, форму лица, размер рук и ног, одежду, походку, манеру речи, особые приметы...).

3. Есть ли у вас какие-то привычки, которые могут помочь агенту узнать вас? Опишите подробно 3 – 4 ваши привычки.

4. В каких местах вы можете появиться? Опишите их.
5. Что вы обычно делаете в это время? Опишите.
6. С какими людьми вы, как правило, общаетесь в это время? Опишите, пожалуйста, и расскажите, почему вы хотите общаться именно с этими людьми.
7. А где вы обычно спите или едите?
8. Агент 006 отыщет вас, или вы сами вернетесь домой? Если вы решили вернуться сами, то почему? Чем обосновано ваше решение?

3. Кто я? (Howe/Howe)

Цели

Это задание помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Главное, что позволяет упражнение, – посмотреть на себя с новой точки зрения. А это дает подросткам прекрасную возможность увидеть свое Я во всем его многообразии и динамике.

Возраст участников: от 16 лет.

Продолжительность: около 120 минут.

Материалы: 10 карточек формата А6 для каждого участника.

Инструкция

На вопрос «Кто я?» можно ответить по-разному. К примеру, когда милиционер хочет установить вашу личность, он просит вас предъявить паспорт или водительское удостоверение, где указаны имя, дата рождения, адрес и т. п. А если, например, вы идете на собеседование в хорошую школу или к будущему работодателю, вам следует продемонстрировать другие стороны своей личности: показать аттестат, диплом или другой документ, свидетельствующий о ваших академических достижениях. Если же вы хотите подружиться с кем-нибудь, то скорее всего его не слишком заинтересует ваш паспорт или аттестат, но будут любопытны такие стороны вашей личности, которые ни в каких документах не указаны. Может быть, он захочет узнать, какую музыку вы слушаете, каким видом спорта занимаетесь, какой у вас характер и что он как друг может ждать от вас. Время от времени мы и сами, возможно, пытаемся понять, кто мы и чего хотим, задавая при этом сложными вопросами: «Хотим ли мы покорить этот мир? Жаждем ли самовыражения? Или мы хотим не выделяться и жить так, как живут миллионы других людей?» Вы видите, что разные люди из вашего окружения интересуются принципиально разными аспектами вашей личности.

Чтобы было понятнее, я предлагаю десяти членам группы по очереди задать мне вопрос «Кто ты?». Всякий раз я буду говорить первое, что придет мне в голову. Кто хочет первым задать мне этот вопрос?..

Проводите этот эксперимент над собой только тогда, когда находитесь в хорошем расположении духа, и обратите внимание на то, что как бы просто ни выглядела эта процедура, она всегда оказывается важной для вас, а ответы открывают новые глубины вашей личности. Плюс подобного вашего откровения в том, что оно, как правило, поощряет подростков задавать себе вопрос «Кто я?» и отвечать на него.

А теперь пусть каждый возьмет 10 карточек и напишет на всех карточках вопрос «Кто я?». Тут же напишите ответ на этот вопрос, опираясь на свои внутренние ощущения. Пусть ответ придет сам по себе.

Если ответ не приходит, медленно повторяйте вопрос до тех пор, пока ответ не придет. Вам следует осознать, что в нас есть много такого, что мы считаем малопривлекательным или даже пугающим, поэтому мы не хотим замечать в себе подобных личностных черт. Но если мы как следует прислушаемся к себе, то сможем четко услышать тихий голос нашей личности, пробивающийся из-под глубоких наслоений. На эту часть работы у вас 10 минут.

А сейчас положите на стол карточки с вашими ответами и разложите их в иерархическом порядке: на самом верху пусть будут ответы, которые наиболее значимы для вас, а внизу – те, которые кажутся вам самыми поверхностными... (5 минут)

Теперь найдите, пожалуйста, партнера, которому вы доверяете и чьи ответы на вопрос «Кто я?» вы хотели бы узнать... Подыщите себе тихое место в комнате.

Посмотрите на свой первый ответ и опишите сильные стороны этой характеристики... А какие у нее недостатки? Например, так: «Я умный человек». Преимущество этой черты в том, что она позволяет вам решать поставленные перед вами задачи, самостоятельно работать и учиться. Есть тем не менее у этой черты и недостатки. Может быть, вы в большей степени полагаетесь на разум и недооцениваете значение чувств, возможно, окружающие сваливают на вас самую сложную работу, раз вы такой умный, и вы вынуждены делать намного больше, чем вам хотелось бы; а может быть, вы ощущаете, что ваш интеллект вызывает у окружающих зависть и отталкивает их от вас и т. д. Поищите преимущества и слабые стороны вашей первой, самой важной характеристики. У вас на это есть 1 минута.

А сейчас скажите друг другу, что написано на вашей первой карточке и какие сильные и слабые стороны этой черты вы смогли найти. (5 минуты)

Отложите карточку в сторону. Вы должны это сделать, чтобы лучше понять, какой была бы ваша жизнь, если бы вы не обладали этой чертой. В нашем примере про ум, вероятно, можно сказать: «У меня было бы меньше логических способностей, но возможно, это компенсировалось бы более развитыми творческими способностями, фантазией и интуицией». Или: «Может, я бы меньше полагался на свой ум и больше доверял своим чувствам; возможно, я бы легче сходился с другими людьми». Задумайтесь на мгновение, какими были бы ваши сильные и слабые стороны, если бы вам пришлось жить без этой важной для вас черты. У вас есть 1 минута...

Теперь расскажите друг другу о результатах ваших размышлений. (3 минуты)

Аналогичным образом проанализируйте все ваши ответы. Когда закончите, положите еще раз перед собой все свои карточки и подумайте, не стали ли вы теперь иначе смотреть на какую-либо из своих сторон личности... Возьмите лист бумаги и карандаш и напишите, что в этом задании было для вас важно и что нового вы узнали. На это у вас есть 5 минут.

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.