

Занятие 4 – Уровень действий.

Упражнение «Что мне помогает верить в себя»

ЗАДАНИЕ:

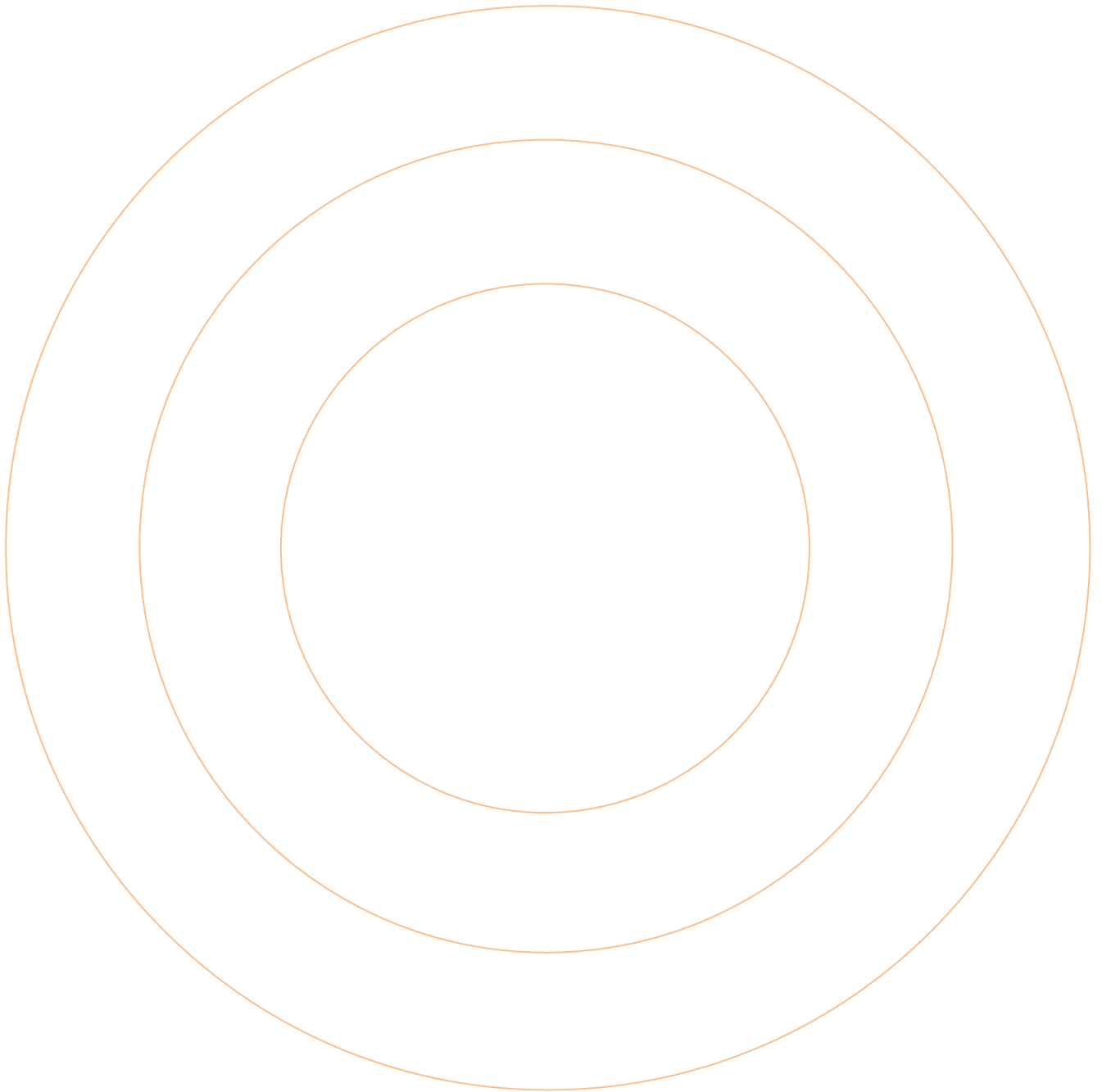
1. Заполните таблицу.

Какое позитивное качество/сторона характера или личности у Вас есть?	В каких ситуациях оно Вам помогает?

Упражнение «Сильная позиция»

ЗАДАНИЕ:

1. Занесите в малый круг список своих лучших качеств (сильных сторон), которые Вы имеете (55 позиций и более). Можно написать на обратной стороне страницы.
2. Дополните список качествами со слов друга и внесите их в средний круг.
3. Подумайте, какими качествами обладают люди, на которых Вы хотели бы в чем-то походить. Запишите их в большой круг (25 позиций и более).



Упражнение «Мой СТРАХ»

ЗАДАНИЕ:

1. Признайте Ваш страх, ответив на вопросы:
 - Какой у тебя есть СТРАХ?
 - Как этот страх удерживает Тебя в жизни?
 - Как это помогает Тебе сейчас и как помогало в прошлом?
 - Чем Ты готов пожертвовать, чтобы искоренить этот страх?
2. Сделайте несколько циклов признаний

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Упражнение «ПРАКТИКА ОБРАЩЕНИЙ»

ЗАДАНИЕ:

1. Заполните таблицу и составьте обращения к мужчине.

Тип обращения	Составляющие	Формулировка
Просьба		
Просьба		
Просьба		
Похвала		

Тип обращения	Составляющие	Формулировка
Похвала		
Похвала		
Критика		
Критика		
Критика		
Обида		
Обида		
Обида		
Восхищение		
Восхищение		
Восхищение		

Тип обращения	Составляющие	Формулировка
Оспаривание		
Оспаривание		
Оспаривание		
Совет		
Совет		
Совет		
Благодарность		
Благодарность		
Благодарность		

2. Напишите ОСОЗНАНИЕ.
