

ПЛАН-КА

ИЩИТЕ ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПРАКТИКА:
21 ВОПРОС
ДЛЯ САМОАНАЛИЗА.

ЛИТА ЛАСИНСКАЯ





Ответы на эти вопросы научат
замечать свои успехи, радоваться
мелочам, ценить момент и правильно
реагировать на неудачи.

21 ВОПРОС ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

Я предлагаю вам одну простую психологическую практику. Несмотря на простоту, она реально работает. В идеале нужно сделать эту практику за 3 недели, тратя 2-3 минуты в день.

Суть в следующем: каждый день вы отвечаете честно сами себе на один из вопросов из списка. Не исключено, что одни из них вызовут сильные эмоции или пробудят потаенные желания, другие – подарят инсайты или помогут найти себя. С каждым вопросом вы будете лучше понимать куда двигаться в поисках того, что приносит вам ощущение счастья.

Конечно, вы можете ответить на все вопросы сразу: тогда вам лучше уединиться и сконцентрироваться на ответах (это займёт примерно на 45 минут)

Предлагаю для практики самоанализа взять промежуток времени «прошлая неделя», но возможно, вы возьмёте месяц, полгода, год или даже всю жизнь. Однако, чем абстрактнее промежуток, тем труднее ответить по существу, а значит труднее заметить повторяющиеся паттерны наших реакций и поступков.

1 НЕДЕЛЯ

1.

Что вы делали на прошлой неделе, чтобы быть для других «хорошим человеком»? Почему это было важно для вас? Вы бы поступили так снова?

2.

За что вам сказали «спасибо» на прошлой неделе? За что бы вы вообще хотели, чтобы вас благодарили?

3.

О чем вы чаще всего разговаривали с родными, друзьями или коллегами на прошлой неделе?

4.

Какой хороший совет вы получили на прошлой неделе?

5.

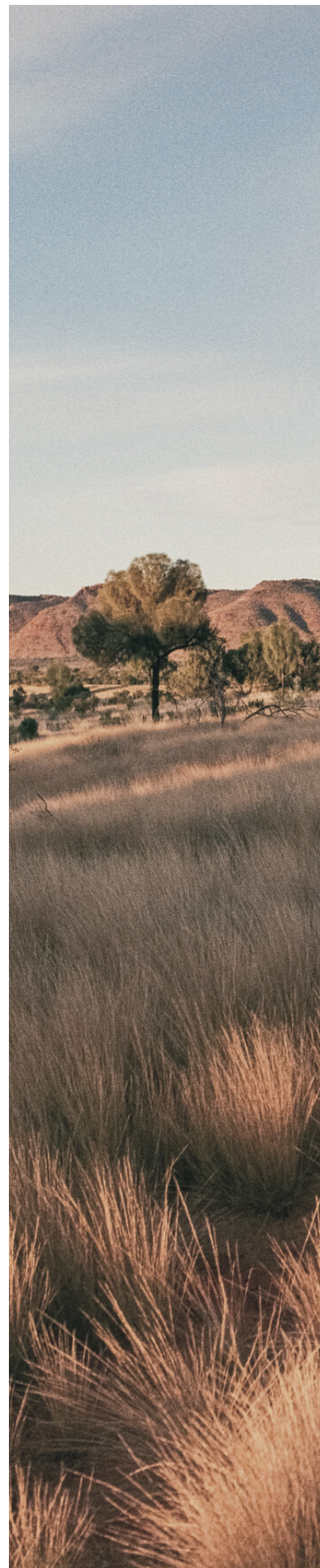
Какая была самая дорогая покупка на прошлой неделе? Сейчас вы рады, что сделали ее?

6.

Что самое неприятное случилось на прошлой неделе? Чему вас это научило?

7.

Если бы ваша жизнь была сериалом, а прошлая неделя была одним из его эпизодов, как бы он назывался?





2 НЕДЕЛЯ

8.

С кем вы встречались на прошлой неделе? Что вы чувствовали после этих встреч?

9.

В какие моменты на прошлой неделе вы были счастливы? Что из этого можно повторить?

10.

Что у вас получилось сделать или понять на прошлой неделе?

11.

Вспомните цитату, книгу, статью или видео, которые действительно впечатлили вас.

12.

Что вы сделали на прошлой неделе, чтобы порадовать себя? Что бы вы хотели сделать, чтобы порадовать себя?

13.

В какие моменты на прошлой неделе вы чувствовали себя бодро и энергично? С чем это связано?

14.

Сколько времени на прошлой неделе вы проводили с людьми, которых любите?

3 НЕДЕЛЯ

15.

Чего вы опасались на прошлой неделе? Что вы думаете об этом теперь?

16.

Вспомните комплименты, которые вы получили на прошлой неделе. Как вы на них среагировали?

17.

Какими своими поступками или делами на прошлой неделе, вы гордитесь?

18.

Как часто и по какой причине вы от души смеялись на прошлой неделе?

19.

Какие ситуации вас расстраивали на прошлой неделе? Что из них можно вынести полезного?

20.

Если бы нужно было оставить только одно воспоминание прошлой недели, какое бы это было воспоминание?

21.

Представьте, что вам не надо больше думать о деньгах — вам хватает на всё. Пофантазируйте, как выглядит ваш день, где вы живете, с кем общаетесь, чем занимаетесь?