

Здоровые или токсичные отношения: кто поддерживает нас на пути к мечте?

[Ссылка на запись](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 11/02/2018

Ведущая — Полина Березюк

Доброе утро!



Фрирайтинг

Тема:

Мой опыт токсичных отношений. В каких сферах
Влияние других людей я ощущаю меньше всего.

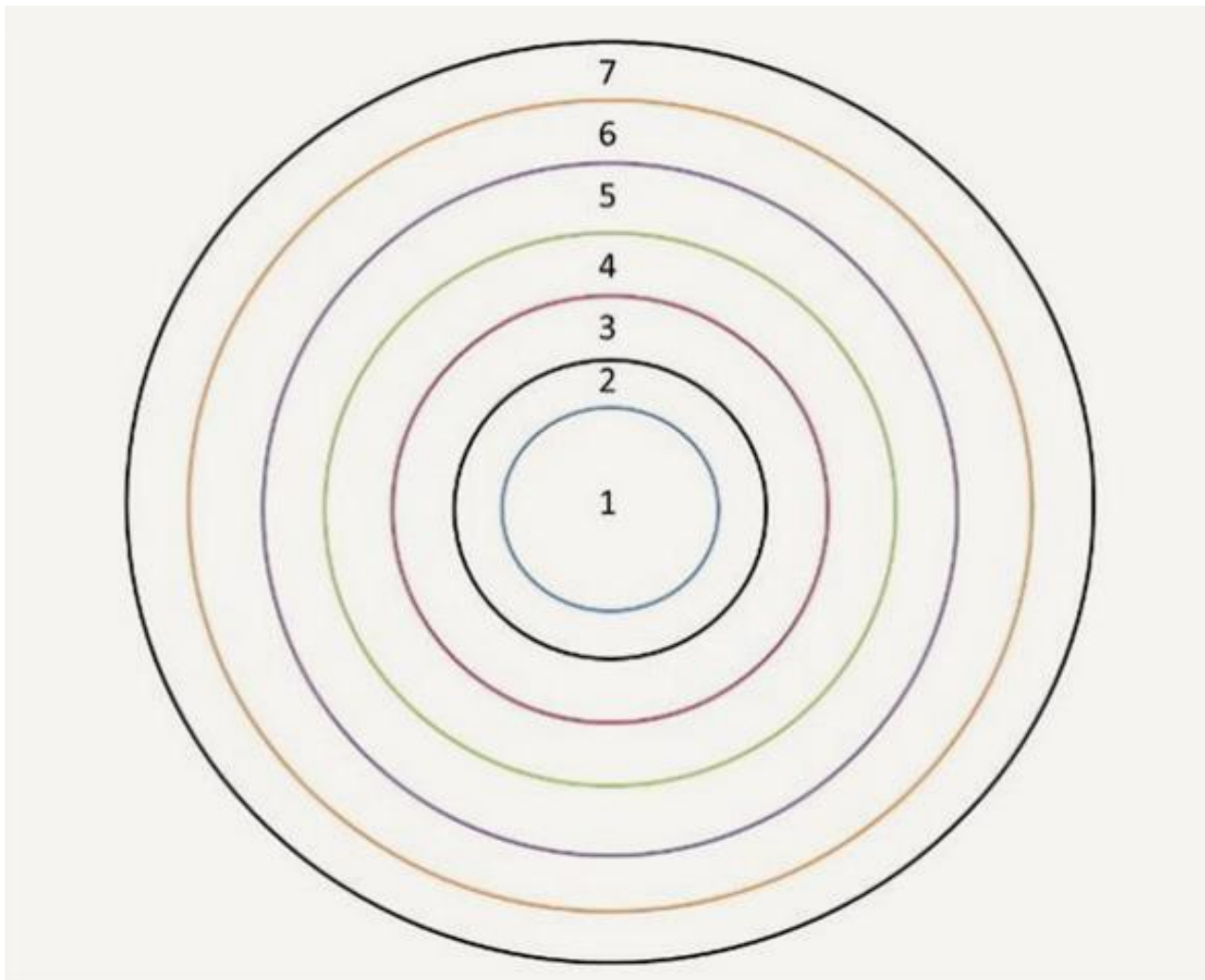
Правила:

Можно писать все, что придет в голову.

Можно писать, не соблюдая правил грамматики
и орфографии.

Все написанное принадлежит только вам.

Круги близости



Поразмыслим

- Доверяю ли я этому человеку?
- Могу ли говорить с ним/ней о своих чувствах?
- Заботимся ли мы друг о друге?
- Приятно ли мне находиться рядом с ним?
- Безопасны ли эти отношения?
- Могу ли я быть рядом с ним уязвимой?
- Подбадривает ли меня он/она?
- Есть ли у нас общие интересы?

Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило? Что оказалось неожиданным?
Что заинтересовало?
- Куда это меня ведет? Что я могу взять из этого в будущее?
- Что я могу сделать прямо сегодня для того, чтобы мое окружение стало более поддерживающим?

Кто в моей группе поддержки?



Я себе враг или друг?

- Как я забочусь о себе, когда мне тяжело?
- Что я говорю себе, когда мне больно или когда я ошибаюсь?
- Как я праздную свои успехи?
- Двигаюсь ли я в сторону своей мечты?

Что я могу сделать прямо сегодня, чтобы стать ближе к себе самой?

Поговорим о дерзких желаниях!

- Запишите пять своих желаний



Пригласите необычного гостя

- Выберите пять людей, преодолевших в жизни много трудностей и добившихся успеха.
Это могут быть реальные люди и выдуманные персонажи
- Задайте им вопросы, касающиеся ваших мечтаний. Запишите свои вопросы и их ответы или советы.

Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило? Что оказалось неожиданным?
Что заинтересовало?
- Куда это меня ведет? Что я могу взять из этого в будущее?

Какой небольшой шаг к исполнению своей мечты вы можете сделать прямо сейчас, сегодня?

Благодарю за встречу!

Что самого ценного было в сегодняшнем завтраке для вас?

Какую практику вы возьмете на вооружение?

До новых встреч!