

# Давай поговорим? Диалоги как дневниковая практика

[Ссылка на запись](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 20/05/2018

Ведущая — Полина Березюк

# Доброе утро!



# Пофантазируем!

- Если бы я была растением.....
- Если бы я была погодой.....
- Если бы я была местностью....
- Если бы я была кухонной утварью...
- Если бы я была диким животным...
- Если бы я была жилищем...

# Незаконченные предложения

Мысленно я часто разговариваю с...

От таких разговоров я чувствую себя.....

Если бы я могла, то хотела бы поговорить  
с...

Мне кажется, это могло бы помочь мне...

Я благодарна ему (ей) за.....

# Диалог с телом

1. Напишите от своего имени, как сейчас обстоят ваши отношения с телом. Что вы ощущаете по отношению к нему. Какие у вас есть к нему претензии, просьбы, пожелания.
2. Напишите от имени тела, как оно ощущает себя. Что его беспокоит, как ему живется. Опишите его желания, потребности, заботы.
3. После короткой визуализации запишите ваш диалог, наблюдая ощущения в теле.

# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда меня это ведет? Как я могу использовать то, что узнала?

# Внутренние голоса

- Запишите свои привычные роли (части), назовите их.
- Какие из них чаще всего «у руля»? Какие чаще остаются в тени?
- Пригласите их к диалогу. Запишите их разговор.
- Запишите, что важного для вас было в этом разговоре, куда он вас ведет.

# Типы диалогов в дневниковых практиках

- Диалог с людьми;
- Диалог с событиями и обстоятельствами;
- Диалог с работой;
- Диалог с телом;
- Диалог с обществом.
- Диалог с эмоциями (чувствами);
- Диалог с материальными предметами (принадлежащими вам вещами);
- Диалог с субличными (символами);
- Диалог с сопротивлением (преградой);
- Диалог с внутренней мудростью.



**Огромное спасибо!**

**С чем уходите? Что самого  
ценного было сегодня  
для вас?**

**До новых встреч!**