

Баланс внешних и внутренних ресурсов

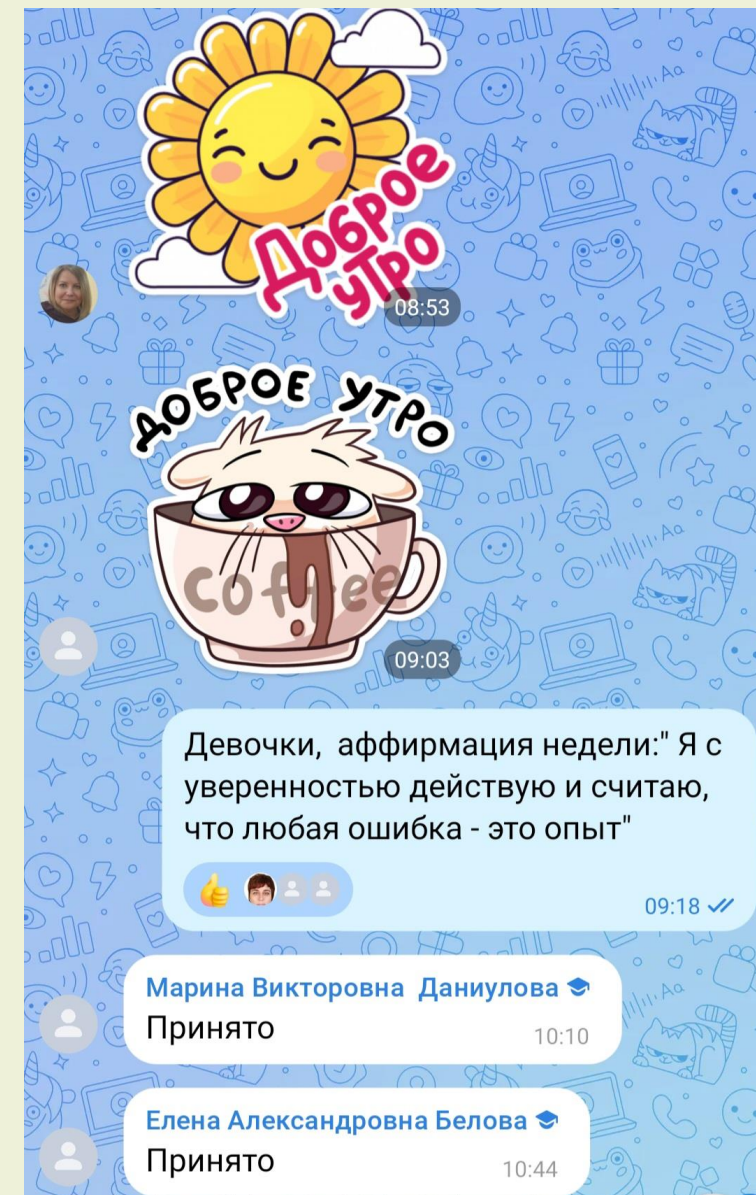
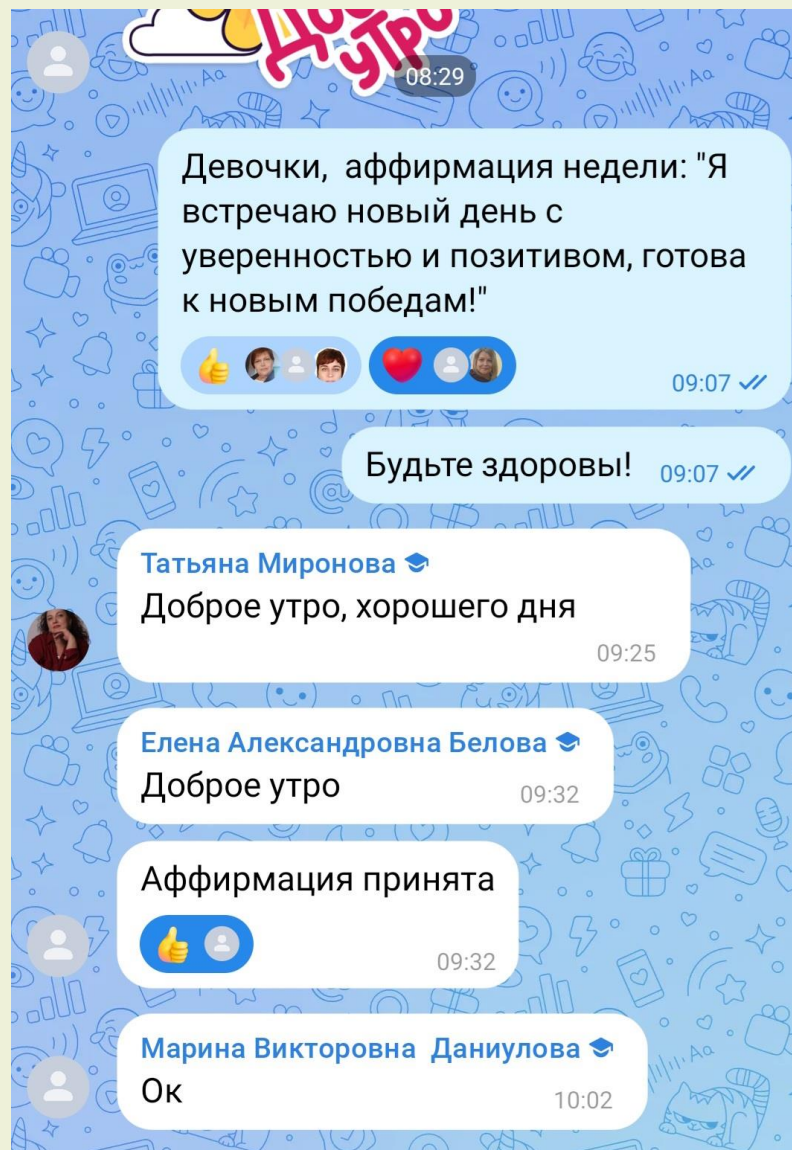
Тарасова Юлия Николаевна, педагог-психолог

МБУ д/с № 197 «Радуга»,

Евсеева Светлана Александровна, педагог-психолог

МБУ «Школа № 73» с/п д/с «Облачко»

Аффирмация - это короткая позитивная фраза, содержащая ментальную формулу и укрепляющая желаемый образ или установку в подсознании при ее многократном повторении.



Аффирмация - это короткая позитивная фраза, содержащая ментальную формулу и укрепляющая желаемый образ или установку в подсознании при ее многократном повторении.

Девочки, доброго вечера, неделя закончилась, пора подводить итоги первой аффирмации. На листочек бумаги перепишите аффирмацию и поставьте "+" или "-". Так как вы считаете о свершении или не свершении аффирмации недели в вашей жизни в данный момент. Завтра утром кину следующую аффирмацию 🙌



17:35 ✓✓

Оксана Ивановна Гвозденкова 📧

Ждём"с

17:43



С нетерпением 17:43

Евгения Александровна Фадеева 📧

Добрый вечер, жду.

17:44



18:18



Работа с собственной аффирмацией

Выпишите подробно одно утверждение, в котором сказано то, что вы думаете о себе или о своей жизни, пусть в нем будет то, что вам мешает или то, чего вы боитесь.

Зачеркните его и рядом напишите опровержение этому; если есть пример того, кто справлялся с этой ситуацией, еще лучше.

Сократите опровержение до короткой фразы.

Повторяйте ее как можно чаще, минимум 3 раза в день.

Пример:

~~Я думаю, что я уже слишком стара для того, чтобы поменять профессию, буду выглядеть глупо на новом месте.~~

Моя подруга Катя в 45 лет пошла учиться на дизайнера и сейчас себя прекрасно чувствует в новой профессии.

В любом возрасте можно добиться успеха.

Ответьте на следующие вопросы:

1 – Назови 5 богатейших людей на планете.

2 – Назови 5 последних победительниц «Мисс мира».

3 – Назови 5 последних лауреатов Нобелевской премии.

4 – Назови 5 последних лауреатов кино-премии «Оскар» за лучшую роль.

Ответьте на следующие вопросы:

1 – Назовите 3 учителей, которые внесли вклад в ваше образование.

2 – Назовите 3 друзей, которые помогли вам в трудный час.

3 – Вспомните несколько человек, которые вызвали у вас особое чувство восхищения.

4 – Назовите 3 человек, с которыми вам нравится проводить время.

Задание: за 1 минуту напишите как можно больше слов,
относящихся к отпуску.



Визуализация «Внутренний ребёнок»

