

Тренинг общественных экспертов и пациентов
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



«Сила благодарения»

Где брать энергию или сам себе генератор

27-28 мая 2023 года

Тренинг общественных экспертов и пациентов «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



Гамалий Надежда Сергеевна

Директор и соучредитель Центра "Дар". Психолог, телесно-ориентированный терапевт, ведущая семинаров и тренингов для детей и взрослых, игротехник. Сертифицированный практик Холотропного Дыхания (международный сертификат GTT).
Эксперт федеральных и региональных СМИ.

27-28 мая 2023 года

Человек думает и размышляет постоянно



Больше всего мы устаем от собственных мыслей



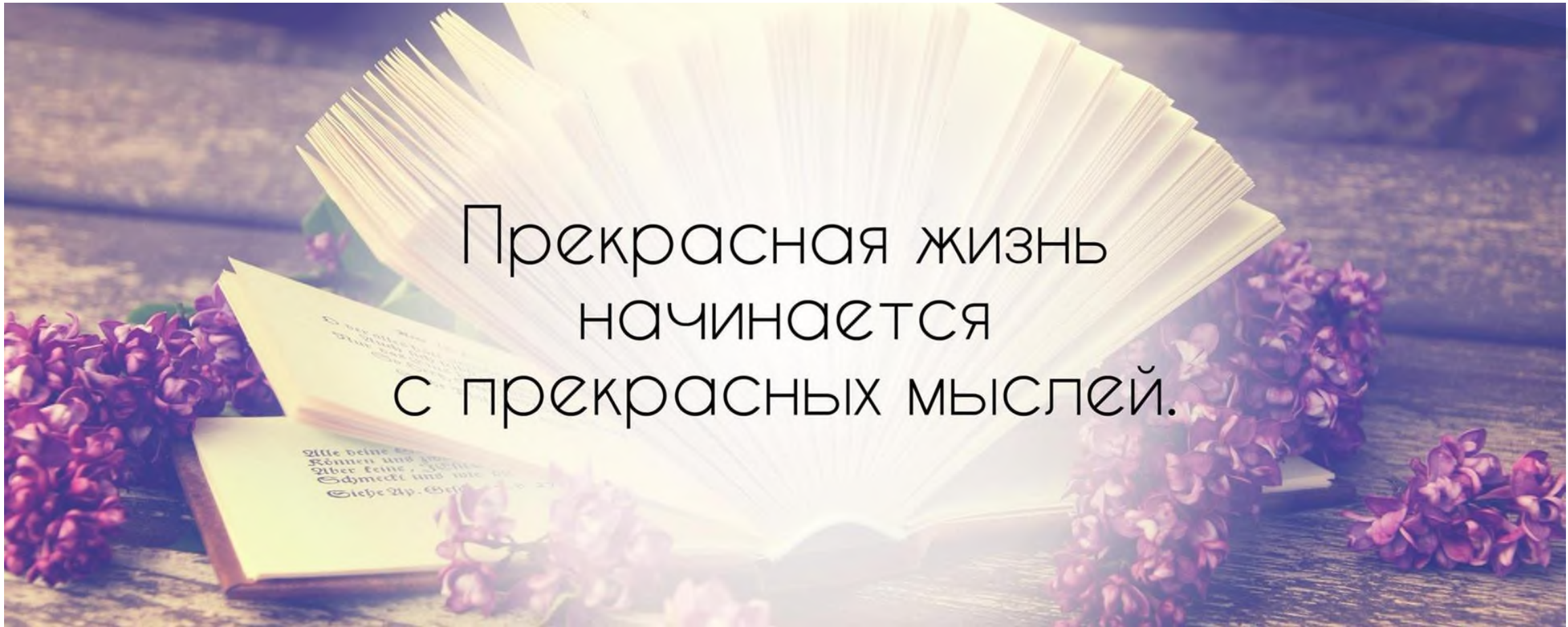
«Самый тяжелый груз, который мы тащим, это мысли в нашей голове»



Выбираем о чем думать!!!



Переносим внимание на то что хорошо!



Прекрасная жизнь
начинается
с прекрасных мыслей.

Куда мысли – туда внимание!



**КУДА ВНИМАНИЕ -
ТУДА И ЭНЕРГИЯ**

Задание



- На листе бумаге нарисуйте солнышко с лучиками.
- Каждый лучик ваше достижение, победа за предыдущую неделю. Сложно? Запишите результаты)

Важно!!! Результат, достижение, победа НЕ обязательно, что глобальное, масштабное.

Например, «очень хотелось спать, но пошел на работу» или «разозлился, но не сорвался на кого-то»



За ресурсом в детство!



- Помните, что в детстве любили делать, что радовало? Вызывало восторг?

Может быть езда на велосипеде, пение, лазание по деревьям, бегание по лужам, ходьба босиком, наблюдение за облаками, игра с котенком и т.д.?

- Привнесите это в настоящую реальность, верните себе радость, восторг...

Сила благодарности



Благодарность открывает доступ
к силе, мудрости, творчеству.
Она открывает любые двери.
(Дипак Чопра)

Сила благодарности



Практика благодарности — эффективный и доступный каждому способ за короткий срок изменить свою жизнь к лучшему. Фантастика? Нет.



Сила благодарности



Исследования подтверждают, что чувство благодарности помогает

- наполнить жизнь положительными эмоциями,
- наладить отношения с близкими,
- найти новых друзей,
- улучшить свой сон
- в целом укрепить здоровье.

Как это возможно? Всё просто.

Что мы отдаём людям, миру, то и получаем обратно



Сила благодарности



Дневник благодарности

- В тетрадь или блокнот в течение 10–15 минут, запишите: за что вы благодарны жизни, Богу, Вселенной, своим родным и близким, себе.

Не жалейте добрых слов — благодарите за «главные» вещи и даже за то, что кажется мелким и несущественным.

«Я благодарю Вселенную, что меня окружают добрые и искренние люди! Я благодарю бога, что у меня есть возможность учиться новому! Я благодарю маму за её безграничную любовь ко мне! Я благодарю, что водитель автобуса увидел, как я тороплюсь, и подождал, пока я добегу до остановки!»

Сила благодарности



Практика благодарности: письма

- Напишите письмо человеку, который оставил вам тёплые воспоминания. Может, это друг детства или преподаватель, или ваши родители.
- Вспомните что-нибудь удивительное, или даже самое простое, и поблагодарите за это.
- А потом перечитайте письмо и прислушайтесь к своим ощущениям.



Сила благодарности



Простая практика утром и вечером

- чтобы ощутить полный эффект от практик благодарности, нужно привыкнуть **формировать это чувство в себе каждый день**. Например, утром по дороге на работу можно обдумывать, за что вы признательны богу или жизни. Или вечером перед сном вспоминать, за что вы благодарны сегодняшнему дню.



Сила благодарности



Благодарить можно даже за самые обыденные вещи:

- за то, что сыты, обуты, одеты и у вас есть крыша над головой;
- что вы окружены родными и близкими людьми;
- что есть любимое дело или работа;
- что кто-то уступил место в общественном транспорте и вы смогли отдохнуть;
- что есть возможность учиться чему-то новому. . .

Просто начните, пусть это будет всего 2–3 пункта, но запустив этот механизм — переключив мозг на волну благодарности, вы будете замечать всё больше положительных моментов, и список расширится.



Сила благодарности

Рекомендуется также благодарить не только за то, что уже есть в вашей жизни, но и за то, что вы хотели бы в ней видеть.

Ведь, если наш мозг сфокусирован на чём-то, он обязательно будет искать, как это материализовать.

Конечно же, при условии, что желаемое вызывает у вас положительные и искренние чувства.

Практика на каждый день



Запишите минимум по 5 пунктов благодарности

- «за то, что было хорошего»
- «за то, что было плохого, как вам казалось»
- «за то чего хочется, как-будто это у вас уже есть»





СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!

Тренинг «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»
<https://forum-vsp.ru/tren-23-1/>