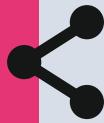


* МОЯ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

методика в 4 шагах



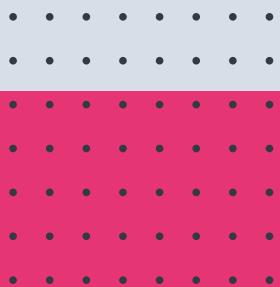


За 2 года работы с педагогами-психологами в «Школе развития эмоций», в нашей группе поддержки ведущих, **родилась методика**, которая, по отзывам участников, **позволяет обрести индивидуальный ресурс внутренней поддержки, необходимый при работе со многими темами в психологической практике.**

Особенно эта методика актуальна для работы с публичными страхами, неуверенностью, зависимостью от мнений, страхом критики и неудачи.



Методика была опробована на психологах «Школы развития эмоций» и может быть эффективно использована в работе с клиентами.



ШАГ 1

**Составьте список людей,
которые в проблемной ситуации
вас поддерживают.**

Вы точно знаете, что они на Вашей стороне и могут аргументировать свою поддержку, если Вы их спросите. Даже если в сложной для Вас ситуации их рядом нет.

Расскажите о каждом из этих людей, о том, что конкретно они думают о вас, что уже говорили вам в реальности (про ваши сильные качества, достижения, способности и другие ресурсы).

+++



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

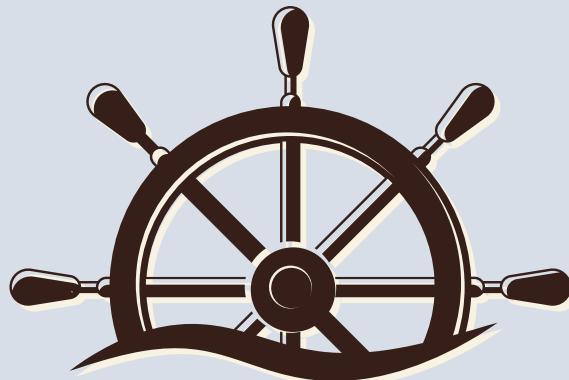
ШАГ 2

**Объедините всех этих людей
мысленно в одну группу, чтобы
они стояли рядом.**



+++

Представьте, какие слова говорит каждый из них , поддерживая Вас. Обратите внимание на свои чувства, когда Вам говорят все это.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

ШАГ 3

Когда Вам предстоит сложная ситуация, возьмите с собой мысленно всех этих людей.

Разрешите им оказать Вам поддержку там и тогда, когда они Вам так нужны. Мысленно "поставьте" их в то место в пространстве, где их поддержка окажется наиболее сильной для Вас (за плечом, впереди, рядом или еще где-то, где это будет правильным для Вас).

+++



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

ШАГ 4

**Оставьте эту «группу поддержки»
в своем внутреннем пространстве
«на постоянное место жительства».**



Пусть оно оказывает Вам помощь и завтра, и послезавтра - всегда.

Слушайте его регулярно, разрешите этой внутренней поддержке стать постоянной, а не временной.

+++



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

ИТОГИ



В результате выполнения этого упражнения Вы обретете:

- ✓ ощущение внутренней опоры
- ✓ больше уверенности
- ✓ избавитесь от страхов и сомнений



Так же мы приглашаем Вас за реальной поддержкой в **закрытый чат «Школы развития эмоций»**, где Вы можете пообщаться с нашими ведущими, получить ответы на все свои вопросы и просто «пожить» в этой атмосфере принятия, вдохновения и мотивации, которая поможет Вам почувствовать себя настоящим профессионалом.



А если Вы хотите получать поддержку от «Школы развития эмоций» и быть частью нашего профессионального сообщества, являясь ведущей игровых эмоциональных тренажеров в своем городе, то пишите в нам в сообщения группы Вконтакте ↴

 **@deputatova_school**

