



Подведение итогов

By Olga Shchedrinskaya, MCP, RCC, CCC

Family Tree Counselling™

Для чего могут быть полезны эти материалы?



- Чтобы подвести итоги любого жизненного этапа (например – в конце года)
- Чтобы заметить пройденный путь и прогресс в разных сферах жизни
- Чтобы «в объеме» посмотреть на отрезок времени и выделить и сложные, и успешные моменты

Как можно работать с этими материалами:

1. Самостоятельно выполнить задания ниже
2. Обсудить предложенные вопросы с кем-то из близких
3. Обсудить эти вопросы с психологом



Вопросы для раздумий



- На этом этапе (или в этом году) я впервые

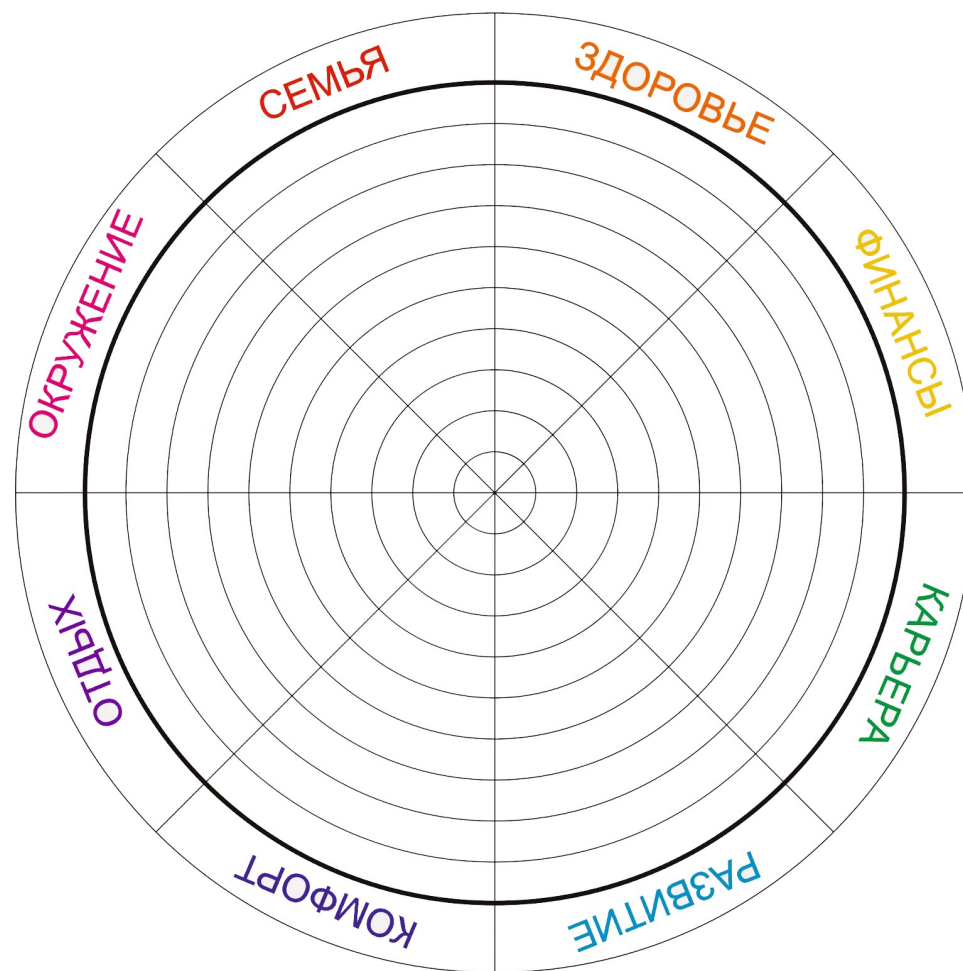
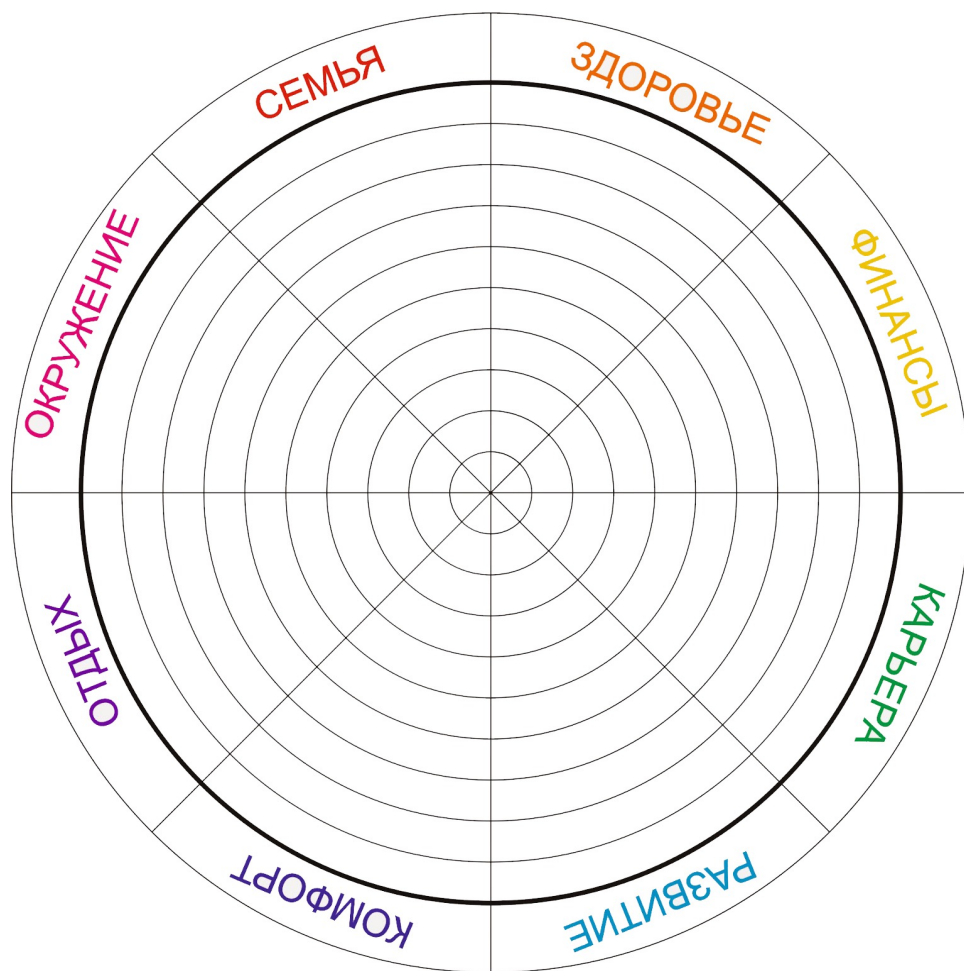
- Самые важные дела и проекты этого года/этапа(то, во что я вложил(а) свои силы, время, энергию)

Вопросы для раздумий



- Меня поддерживали на этом этапе/ в этом году
- Этот этап/год мне помог понять, что
- Я мечтаю, что на новом этапе/ в новом году

Мое состояние: в начале года и сейчас



Переход на новый этап



- Я хочу оставить в уходящем году:

- Я хочу взять с собой в НОВЫЙ ГОД:

Мои цели и мечты

