

Работа со сложными эмоциями

Сформулируйте запрос/ситуацию, которая вас беспокоит и является источником сильных противоречивых эмоций

На что это похоже? Представьте наиболее соответствующую метафору своего состояния и опишите/нарисуйте её

Напишите продолжение:

Я думаю, что....

Раньше мне казалось, что....

Сейчас я вижу, что....

Я чувствую....

Я разочарован/а....

Меня раздражает....

Меня злит....

Мне больно....

Мне грустно....

Самое ужасное в этой ситуации....

Эта ситуация напоминает мне....

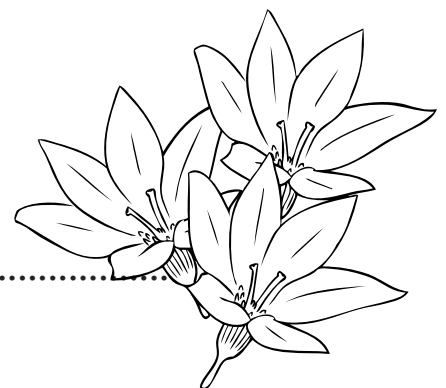
Больше всего я хочу....

Сейчас мне помогает держаться....

Есть нечто неочевидное....

Если бы мне хватило.....я бы.....

Я могла бы....



Я чувствую

Мне кажется, я должен/а

На самом деле, мне
хочется



Исследуйте свои
ощущения



Где я нахожусь (реально или метафорически) и что испытываю сейчас?



Где я хочу находиться и что испытывать в идеале?
На что это похоже (метафора, образ)?



Какой есть промежуточный этап и срединное состояние между 1 и 2?
Какой образ это олицетворяет?



Что я могу сделать уже сейчас, чтобы двигаться в этом направлении?
Что меня поддержит?



Мои сомнения



Моя мудрость



Моя сила

