

Подводим итоги года

Подарок от проекта
«12 месяцев с ИИСТ»

Подведение итогов года

Мы надеемся, что наши вопросы и задания помогут вам подвести итоги уходящего года, поразмышлять про разные важные события и процессы, порадоваться успехам и помечтать о том, что вы хотели бы увидеть в наступающем году.

Ниже вы найдете несколько разных способов, из которых вы можете подобрать подходящий и интересный для вас и вашей ситуации.

Эти материалы можно использовать для себя, а можно предложить своим друзьям или клиентам.





Незаконченные предложения

Письменно или устно продолжите предложения ниже:

- *В этом году я впервые*
- *Лучшие моменты уходящего года это*
- *Самые сложные моменты в прошедшем году были*
- *Самые важные встречи / люди уходящего года это*
- *Самая большая утрата уходящего года это*
- *Самое ценное приобретение этого года это*
- *В наступающем году я хочу чаще*
- *В наступающем году мне будет важно*
- *Я бы хотел(а) реже*
- *Я хочу научиться*
- *Я хочу сохранить / взять с собой в наступающий год*

Часть 2. Ассоциации и метафоры для подведения итогов года

Иногда картинки и образы помогают лучше выразить то, что есть внутри: потребности, желания, мечты, глубокие переживания.

В подборке картинок ниже (из вы можете поискать то, что будет для вас подходящими ассоциациями к следующим утверждениям:

- *Мои отношения с близкими в уходящем году*
- *Мое отношение к себе в прошедшем году*
- *Находки и открытия этого года*
- *Мечты и надежды про наступающий год*
- *Что я хочу изменить в новому году*
































JULIO ASHPENCO







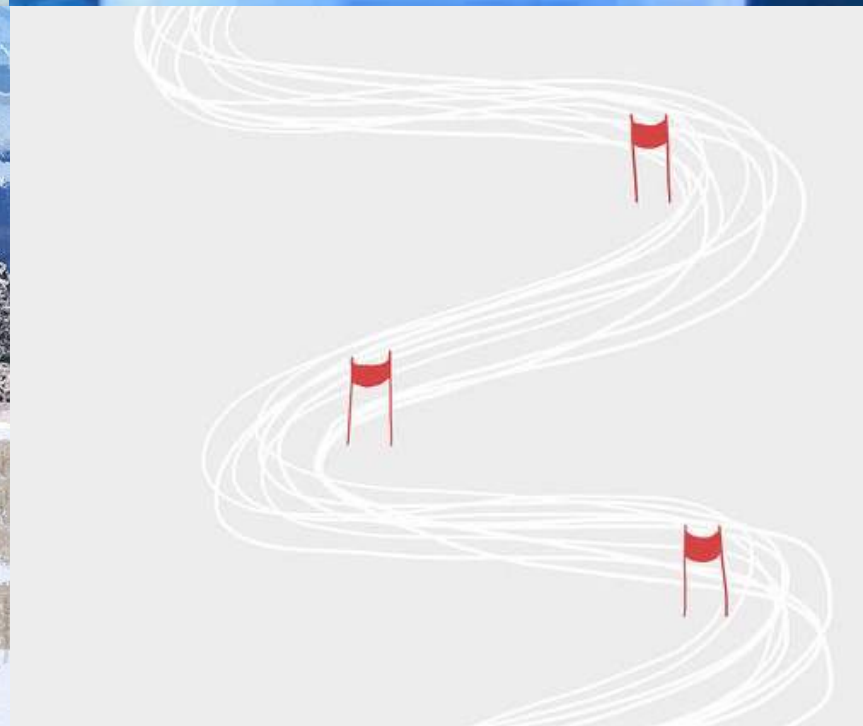












Бесплатная подписка для психологов и психотерапевтов «12 месяцев с ИИСТ»

Будем рады видеть вас и ваших коллег среди участников нашего бесплатного проекта «12 месяцев с ИИСТ» для консультирующих специалистов.

В этом году мы снова будем ежемесячно отправлять тематические материалы, в том числе

- описание полезных техник для работы с разными категориями клиентов
- интересные фрагменты теории
- классные статьи, книги и фильмы

Тема этого года: ненормативные кризисы

Тут можно оформить подписку

