Послания (на основе ассоциативных метафорических карт «Важные слова»).

1. Ты есть – и это прекрасно!
2. Я с тобой, я рядом!
3. Я в тебя верю, даже когда ты не веришь в себя.
4. Ты можешь что-то менять в своей жизни сам. Я - могу тебя поддержать в этом, быть рядом. Даже если я не согласен (не согласна) с твоим выбором.
5. Я не всегда могу знать, что тебе нужна моя помощь. Но у меня всегда есть желание помочь тебе.
6. Мы – твои родители и всегда будем ими. Жизнь – это наш дар тебе. И наши жизни – это дар нам от наших родителей. За тобой целый род. И с тобой вся его сила.
7. Я не всегда могу ответить на твои вопросы. Можем поискать ответ вместе.
8. Ты всегда можешь рассчитывать на мои силы.
9. Я могу поделиться своим опытом, но решения принимаешь ты.
10. Я верю в то, что ты можешь. И я также верю в то, что ты можешь не все. Это нормально.
11. Я ценю все, что ты говоришь и делаешь. Если я что-то упущу буду благодарен (благодарна), если ты мне напомнишь.
12. Ты хороший – и мир хороший.
13. В этом огромном мире есть место для тебя.
14. Всегда есть люди, которые хотят тебе помочь. Дай им знать, что тебе нужна помощь.
15. Любить – это прекрасно и легко.
16. Любить и ценить себя – это правильно и хорошо.
17. Всегда заботься о себе, своем комфорте и безопасности. У тебя есть время, чтобы лучше почувствовать, что тебе необходимо для твоего комфорта.
18. Ты выбираешь, каким будет твое окружение. Твое окружение будет меняться. Это нормально.
19. В контакте с другими ты несешь ответственность только за свои поступки, слова, эмоции.
20. Каждый день ты получаешь опыт. Это то, что всегда будет с тобой.
21. В мире существует баланс. Желай столько, сколько тебе действительно необходимо для твоей жизни.
22. Тебя ждет много интересных испытаний и приключений за пределами твоего дома. Я верю, ты с ними справишься.
23. Ошибаться – это часть нашей Жизни.
24. Родители могут ошибаться. И это нормально.

25. Смотри на отца (мать) как сын (дочь). Я смотрю на него (нее), как жена (муж). Мы можем видеть разное и это нормально.
26. Я готов(а) нести ответственность за все то, чему я тебя учу на примере собственной жизни. Только на примере своей жизни я могу тебе показать, что для меня значит Жить.
27. Что бы ни происходило между нами, твоими родителями, тебя это не касается. Мы всегда будем тебя любить.
28. Я могу тебя любить и не быть рядом. Так бывает…
29. Ты можешь быть похож (похожа) на свою мать.
30. Ты можешь быть похож (похожа) на своего отца.
31. Ты можешь быть самостоятельным. Я помогу тебе в этом.
32. Ты мне нравишься даже тогда, когда мне не нравится то, что ты делаешь.
33. Ты можешь быть таким, как я, а можешь быть другим. Мое чувство любви к тебе останется прежним.
34. Твоя жизнь принадлежит только тебе! У тебя есть свои границы. Знай о них и давай знать другим. Говори, когда тебе не комфортно от чужих слов и действий. И мне говори.
35. Твое тело принадлежит только тебе. Ты решаешь, хочешь ли ты, чтобы другой к тебе прикасался или нет.
36. Ты имеешь право говорить «да» и «нет».
37. Ты имеешь право говорить «нет», когда тебе не подходит то, что тебе предлагают.
38. Ты имеешь право сказать «стоп», если тебе не комфортно в контакте с другим человеком.
39. Если тебя разрушает общение с другим – можешь его прекратить. Чувствуй, разрушает тебя это общение или развивает.
40. Когда тебе плохо, ты можешь об этом говорить или не говорить. Решать тебе.
41. Ты можешь чувствовать, что это действительно то, что ты хочешь. Чувствуй, это твое желание или его делают твоим. Возможно, тебе будет казаться, что другие знают лучше, что тебе необходимо. Это не так. Слушай себя.
42. Ты имеешь право отказаться от того, что тебе предлагают и озвучить свое желание.
43. Ты выбираешь, двигаться тебе или стоять на месте. Я уважаю любой твой выбор.
44. Когда тебя оценивают, ты имеешь право решать, согласен ты с этой оценкой или нет.
45. У меня есть свое мнение. У тебя свое. Они могут быть разными. И это нормально.

46. Ты имеешь право сказать мне о любых своих желаниях. Я имею право дать тебе это или нет.
47. Ты имеешь право быть недовольным, когда я не могу дать тебе то, что ты хочешь.
48. Я приму твой отказ от того, что я тебе даю.
49. Ты можешь проявлять свой интерес к кому-то, не нарушая его границ.
50. Ты можешь контролировать себя, свои слова и поступки. Ты не можешь контролировать других.
51. Не позволяй решать другим за тебя, что ты чувствуешь. Ты лучше всех знаешь себя. Верь себе, своим желаниям и своим чувствам!
52. Иметь потребности и желания – это правильно и хорошо. В желаниях много жизни. Желай!
53. Есть желания, которые могут остаться несбывшимися. Все равно продолжай желать.
54. Есть желания, которые ты можешь удовлетворить сам. А есть и такие, для удовлетворения которых тебе понадобиться помощь других. Будь благодарен им за это.
55. Чтобы я знал (знала) о твоих желания – тебе нужно мне о них сказать.
56. Даже если я не могу дать тебе то, что ты хочешь, продолжай озвучивать мне свои желания.
57. Ты имеешь право на все свои эмоции и чувства.
58. Ты имеешь право говорить о своих чувствах. И выражать их. Ты несешь ответственность за их выражение. Ты можешь выражать свои эмоции и чувства любым безопасным для окружающих людей способом.
59. Плакать – это способ выражения своих эмоций и чувств. Ты можешь им воспользоваться, когда захочешь. Это нормально.
60. Мне нравится сила твоих эмоций, даже если бы я хотел(а), чтобы ты был(а) поспокойнее.
61. Когда ты испытываешь сильные эмоции, ты можешь побыть один или с кем-то. Чувствуй, что тебе больше необходимо.
62. Мне иногда нужно побыть одной (одному), чтобы разобраться в своих чувствах. Ты можешь поступать так же.
63. Ты можешь злиться на кого-то и продолжать его любить. Даже когда я злюсь на тебя, я продолжаю тебе любить.
64. То, что ты со мной делишься своими чувствами, - это для меня ценно и прекрасно. Ты можешь говорить о своих чувствах. И в этом тоже твоя сила.
65. Когда ты не справляешься со своими чувствами, ты можешь попросить меня о помощи.

66. Во мне иногда недостаточно силы, чтобы выдержать твои эмоции. Мне тоже нужна помощь. Но я взрослый! Я смогу найти сам помощь для себя. Это не твоя забота.

Семинар а Караганде.

1. Ты украшаешь этот мир своим присутствием. Ты есть тот, кто ты есть. Будь собой! Ты пришел, значит этому Миру нужен именно ты! Для каждого есть свое место, ты можешь искать и находить его.
2. Там, где ты находишься может быть классно от того, что именно ты там есть.
3. Ты можешь пробовать и можешь выбирать и нести ответственность за свой выбор.
4. Ты имеешь право наслаждаться и получать удовольствие.
5. Ты имеешь право защищать себя и свои границы.
6. Ты можешь делать выбор и менять его, если это необходимо.
7. Твое рождение было непростым, но ты выжил, ты есть. Я рада, что ты есть.
8. Твое рождение было не простым, при этом в жизни тебе может быть легко. Сейчас у тебя есть право поступать так, как ты хочешь, но все, что ты будешь делать – это твой опыт, который в будущем позволит делать правильный выбор. У тебя есть право иметь свой опыт.Ты неординарный. Именно твоя непохожесть делает тебя уникальным, делает мир ярче.
9. Появившись на этот свет – ты стал частью большой семейной системы, приобрел силу своего рода, на которую ты всегда можешь рассчитывать. Твоя опора и поддержка внутри тебя - в силе твоего духа, в силе твоих предков, в силе твоего рода.
10. Жизнь – это дорога. Я буду рада твоему движению по ней. Для достижения цели есть разные пути. Ты можешь выбирать, с кем и куда идти.
11. Есть разные дороги и пути. Действуй! Пробуй! Приобретай опыт! Получай удовольствие! Всегда есть выбор: войти в другую дверь, где можно поучить поддержку.
12. Если тебе будет нужна помощь, ты сможешь найти ее: в Мире достаточно ресурсов для тебя.
13. Ты имеешь право получать помощь при необходимости – и просить о помощи.
14. Ты имеешь право отказаться от помощи, если она тебе не нужна.
15. Иногда, доверяя другим, можешь получить удовольствие и легкость.

16. Иногда умение доверять другим дает возможность расслабиться и жить, и тогда жизнь становится легче.
17. Не все в этой жизни будет зависеть от тебя. Это нормально. Занимайся тем, что действительно зависит от тебя, тем, на что ты можешь влиять.
18. У людей есть свои потребности и чувства, так же, как и у тебя. Ты можешь заботиться о своих. Имеешь право.
19. Ты имеешь право делать так, как считаешь нужным, несмотря на мнение окружающих. В тебе остаточно сил, чтобы найти выход из любой сложившейся ситуации.
20. У других может быть свое мнение, ты можешь прислушиваться и выбирать: полезно это для тебя или нет.
21. У тебя есть настойчивость, а это главное для достижения цели. Это главное богатство. Однажды ты уже смог совершить самое важное – родился. И в тебе достаточно сил, чтобы начать что-то новое и достичь своей цели.
22. Ценно то, что у тебя уже есть желание. И тогда со временем появится нужное решение.
23. Иногда нужно время, для накопления ресурсов и силы, чтобы двигаться вперед.
24. У тебя есть возможность взять себе время для принятия решения и сделать эти шаги, когда ты будешь готов.
25. У тебя всегда есть возможность учится, познавать что-то новое и развиваться.
26. Усиление темпа и скорость – однажды помогли тебе выжить, но в жизни ты можешь выбирать комфортный для тебя темп. Можно наслаждаться самим процессом в разном темпе. Любой темп может приносить удовольствие и наслаждение.
27. Ты и мы, твои родители – личности со своей индивидуальностью. У нас могут быть разные судьбы, в которых каждый из нас – творец своего личного счастья, здоровья и благополучия. Здоровье – это ответственность, выбор и решение каждого человека.
28. Будь творческим автором своей жизни.