



АННА БАБИЧ



МОЙ удивительный ГОД

Набор
психологических
карт





Инструкция



Я верю: человек получает то, что по-настоящему хочет. Но сначала важно честно ответить себе на вопрос: «Чего я хочу?» Эти карточки помогут поговорить с самым мудрым собеседником — собой — и найти ответы на важные вопросы.

Мы часто переносим смутные желания из года в год, не находя времени остановиться и понять, что для нас действительно важно. Я предлагаю наметать свой следующий год, определить внутреннее направление и двигаться к жизни, которую вы хотите жить, несмотря на внешние обстоятельства.

Не менее важно с благодарностью оглянуться на прожитый год: признать свой труд, собрать его плоды и завершить этот этап с ощущением ценности собственного пути.

Особое место занимают мечты. Повседневные заботы легко отодвигают их на второй план, но именно мечты расширяют границы привычного, вдохновляют, помогают выйти за рамки и почувствовать: возможно всё.

Мечтайте! Именно мечты становятся началом важных перемен.



Инструкция

2



Если вы не привыкли обрабатывать свои результаты и достижения, а также думать о целях и желаниях, вполне нормально, что сначала вы будете немного спотыкаться. Будьте терпеливы к себе и продолжайте.

При работе с картами могут возникнуть различные стопперы: обесценивание, страх, ощущение пустоты... Преодолеть их помогут следующие фразы.

Акцент для карт «Провожая прошедший год»:

Я С БЛАГОДАРНОСТЬЮ И УВАЖЕНИЕМ
ПРИКАСАЮСЬ К ПРОШЕДШИМ СОБЫТИЯМ
В МОЕЙ ЖИЗНИ.

Акцент для карт «Придумываю следующий год»:

Я САМА ТВОРЮ СВОЮ ЖИЗНЬ
И НАПОЛНЯЮ ЕЕ ТЕМ, ЧТО МНЕ ВАЖНО.

Акцент для карт «Мечтаю»:

ХОТЕТЬ – МОЖНО; МЕЧТАТЬ – МОЖНО.

Не стремитесь выполнить все «правильно». Здесь нет правильных или неправильных ответов. Есть только ваш опыт, ваши чувства и ваша история. Позвольте себе быть честными, любопытными и бережными на этом пути.



Инструкция

3



Подробнее о том, почему возникают стопперы и как помочь себе их преодолеть, читайте в полной инструкции по работе с картами.



Пусть эта практика станет не разовым упражнением, а доброй привычкой время от времени останавливаться и спрашивать себя: «Как я? Чего я хочу? Что сейчас для меня действительно важно?»

Желаю, чтобы работа с картами принесла вам ясность, вдохновение и ощущение внутренней опоры.

Пусть ваши мечты становятся планами, планы — действиями, а действия — жизнью, которая по-настоящему радует.

С теплом, Анна Бабич♥