



РЕСУРСНІ ПРАКТИКИ

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ ДНЗ 590
ІРИНА КОВАЛЬЧУК

*«Наші звички допомагають нам
приспосуватися до дивацтва світу».*

Аллен Шон

СТЕЖИНКОЮ РЕСУРСУ

ПРАВИЛО 30 СЕКУНД

«Після кожної лекції, зустрічі або будь-якого іншого важливого досвіду витрать тридцять секунд - ні більше ні менше - і запиши найважливіші пункти».

МОТИВ «КВІТКА, У ЯКОЇ ВСЕ Є»

СИМВОЛДРАМА— це метод глибинно-психологічної орієнтованої психотерапії

Оснoву методу складає вільне фантазування у формі образів, «внутрішніх картин» на задану тему, **яка називається мотивом**. Завдяки цій виставі образу, пацієнт отримує ресурсне підживлення, задовольняються архаїчні потреби. У змісті «сновидінь на яву» можна побачити символічне представлення несвідомих конфліктів

Концепція символдрами базується на традиціях європейської глибинної психології.

*Які карантинні звички краще зберегти
(поради експертів):*

6

1

/// створення нової приємної «рутини» для себе – ритуалів, що можуть щодня покращувати ваш настрій і об'єднувати родину

4

/// обмеження обсягу інформації для зменшення занепокоєння;

/// творчий підхід для самообслуговування, пошуки нестандартних рішень для задоволення повсякденних потреб

2

◇ ЕКОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО СПОЖИВАННЯ

◇ ОРГАНІЗАЦІЯ ВЛАСНОГО ЧАСУ ДЛЯ РОБОТИ
НА ФРІЛАНСІ І ВІДПОЧИНКУ

5

◇ ПРАВИЛО 30 СЕКУНД

3

/// ведення щоденника спостережень за здоров'ям

7

СТЕЖИНКОЮ РЕСУРСУ

ЗЦЛЮЮЧЕ «КОЛО»



« 5 ЕЛЕМЕНТ »

РЕЛАКСАЦІЯ. МОТИВ «КВІТКА У ЯКОЇ ВСЕ»

- Заземлення.
- Правило «Тут і зараз»
- Визначення базових потреб



Кожен новий день –
це можливість зробити
наступний ще кращим ☺

TALENTS COLLECTION



ПРАКТИКА БАЛАНСУ(НАПОВНЕННЯ)



Правило
30 секунд

ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

*Не відкладайте радощі на завтра.
Сьогодні будьте щирі і відкриті!
Не треба жити тим, що буде краще,
Насправді щастя — просто жити!*

