

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.

Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>



Имя божества.....

Специализация.....

.....
.....

Атрибуты и спутники.....

.....
.....
.....

Внешний вид

.....
.....
.....

Какие блага, милости получают живые существа от божества.....

.....
.....
.....

Рисунок божества:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>

| Дневник самонаблюдения | | | |
|------------------------|----------|--------|--------------------------|
| Дата | Ситуация | Эмоция | Как сработал ключ выхода |
| | | | |

| Дневник самонаблюдения | | | |
|------------------------|----------|--------|--------------------------|
| Дата | Ситуация | Эмоция | Как сработал ключ выхода |
| | | | |

| Дневник самонаблюдения | | | |
|------------------------|----------|--------|--------------------------|
| Дата | Ситуация | Эмоция | Как сработал ключ выхода |
| | | | |

| Дневник самонаблюдения | | | |
|------------------------|----------|--------|--------------------------|
| Дата | Ситуация | Эмоция | Как сработал ключ выхода |
| | | | |

| Эмоция (в порядке силы) | Направление выхода к ресурсам | Ключ для выхода |
|----------------------------|---|--|
| Зависть | Насколько большой путь мне предстоит пройти, чтобы получить то, что есть: у него / у нее / у них | Осознать дистанцию для достижения желаемого. Увидеть объем предстоящей работы. |
| Гнев Злость | Почему я запрещаю себе делать то, что делают: они / он / она | Какое желание я запретил себе реализовывать? |
| Страх Ужас | В этом лежит моя энергия, если я перестану сдерживать себя этим страхом. Как я могу это сделать? | Мы испытываем страх в том, что недостаточно исследовано. Как я могу начать исследование? |
| Обида | Под обидой скрывается обвинение либо других, либо себя. Кого и в чем я обвиняю? | Нам сложно согласиться с некоторыми переменами в нашей картине реальности. Для таких неприятных перемен мы используем обвинение, которое присваиваем другим или себе. Выход из обиды лежит через понимание природы вины. |
| Вина | Каждый момент времени мы делаем лучший из тех выборов, что мы видим. Имея лучший вариант и остальные, мы по сути не имеем выбора. Если нет выбора, то как можно быть виноватым? | Нам сложно принять перемены в нашей реальности как простой факт. Мы стремимся компенсировать изменения, которые мы не готовы принять «универсальным эквивалентом» Вины. Однако, ясно осознавая отсутствие выбора у других и у себя, мы имеем шанс освободить себя и других от бремени вины. |
| Стыд Стеснение | В каких проявлениях я ограничиваю себя проявлять? Какая ценность стоит за этими проявлениями? | Осознавать и видеть ценность всех своих проявлений. |

| Эмоция (в порядке силы) | Направление выхода к ресурсам | Ключ для выхода |
|--|--|--|
| <p>Депрессия Подавленность</p> | <p>Потребности какой части себя я игнорирую? Какую ценность для меня желает реализовать игнорируемая часть?</p> | <p>Осознавать какова ценностная сторона того, в чем я себе отказываю.</p> |
| <p>Ненависть</p> | <p>Какой объект моей любви сейчас отделен от моей жизни? Вижу ли я, что нуждаюсь в этом?</p> | <p>Видеть и осознавать кого или что я люблю</p> |
| <p>Разочарование</p> | <p>Мои иллюзии развеялись. Теперь я вижу все как есть. Как я распоряжусь этим чистым видением?</p> | <p>Осознавать прочность реальности и шаткость иллюзорности. Благодарить за ясность.</p> |
| <p>Грусть Печаль Тоска Скорбь</p> | <p>Что-то ушло из моей жизни. Я все еще ощущаю связь. Связь не означает обладания. Как я могу отпустить то, что мне не принадлежало?</p> | <p>Осознавать, что кроме личного опыта все остальное нам не принадлежит. Владение лишь иллюзорная идея, которую в конце концов придется отпустить.</p> |
| <p>Отчаяние</p> | <p>Мне ясно видно, что мой замысел уже не сработает. Что пора начать делать?</p> | <p>Для любого ожидания следует определять срок, после которого придется использовать другой план и направление.</p> |
| <p>Скука</p> | <p>На что направлено мое внимание, когда я ощущаю Скуку? Насколько полно мое внимание в том, что я делаю в этот момент?</p> | <p>Концентрировать внимание на том, что делаю в данный момент. Ощущать протекание процесса.</p> |
| <p>Ревность</p> | <p>Кого или что я стремлюсь присвоить себе? Вижу ли я, что связь не означает обладания?</p> | <p>Все связи в нашей жизни временны. Даже прикованные цепями покинут их в свой час.</p> |

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.

Материалы к проекту «Игра "Освобождение"» (психологическая трансформационная игра для развития эмоционального интеллекта и освобождения от негативных эмоций)
<https://psy.su/psyche/projects/2260/>



Игра «Освобождение»

Алексей Закревский
коуч, член ICF

zakrevsky.ru