

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Академия Разумной Жизни 2020-2021

☐ Занятие_28:

✓ **Итоговое**



☐ Хорошие девочки и мальчики:

- ✓ Слушаются маму, папу и бабушку
 - ✓ Стараются всем угодить
 - ✓ Стараются всем понравиться
 - ✓ Стараются быть для всех хорошими
 - ✓ Отвечают за чужие чувства и эмоции
 - ✓ Бросаются всех спасать
 - ✓ Всегда и всё делают на «пятерку с плюсом» и надрываются
 - ✓ Спрашивают одобрения своих решений и действий у других людей
-



-
- ✓ Зависят от чужого одобрения
 - ✓ Выслушивают «конструктивную критику» (и даже сами ее иногда запрашивают)
 - ✓ Радуются жизни только в тех редких случаях, когда их кто-то похвалит
 - ✓ Не позволяют себе отдыхать
 - ✓ Живут чужой жизнью, достигают чужих целей (или не достигают вообще никаких)
-

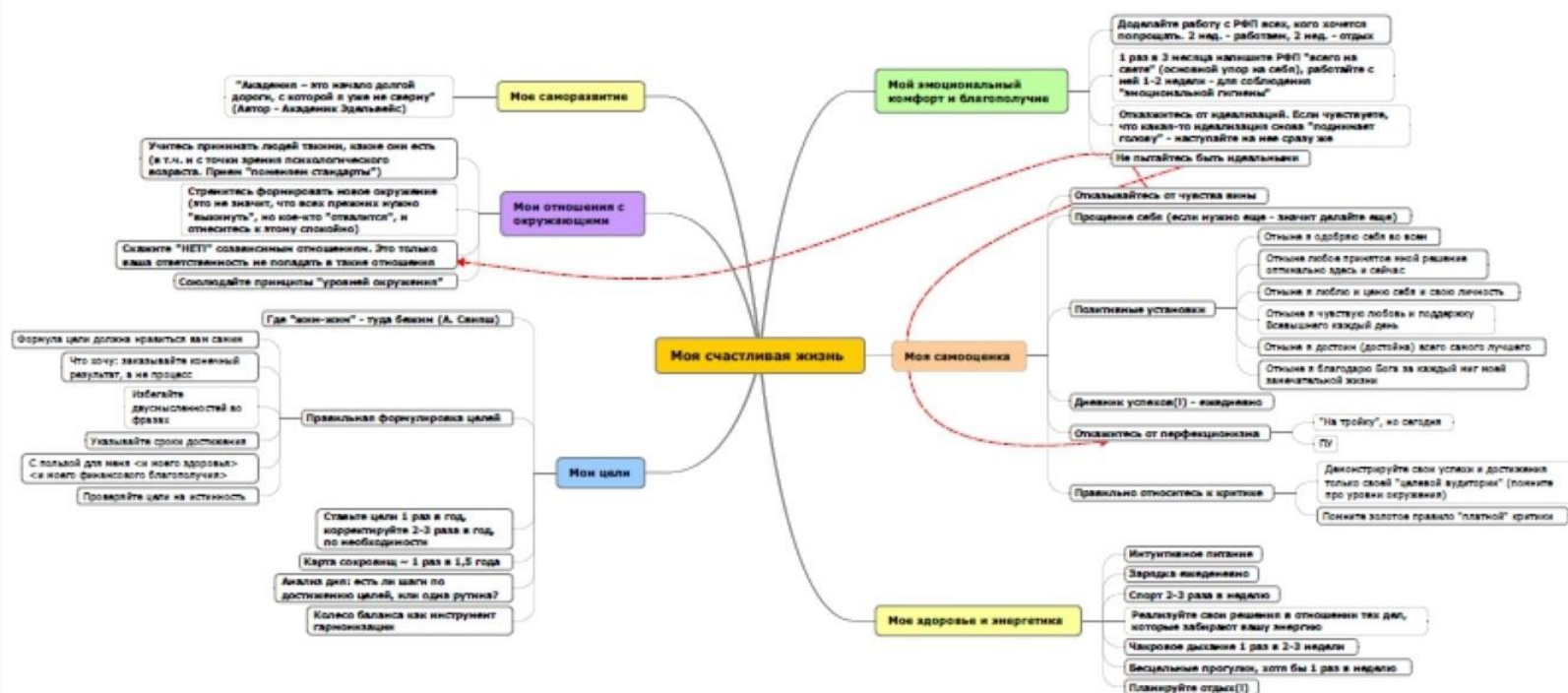


□ Взрослые люди:

- ✓ Понимают, что их самооценка, результаты и вообще их жизнь – это ИХ самооценка (результаты, жизнь), и только они сами за нее отвечают
 - ✓ Умеют одобрять, поощрять и радовать себя самостоятельно
 - ✓ Видят и ценят свои успехи и достижения
 - ✓ Знают свои цели и достигают СВОИХ целей
 - ✓ Не пытаются перевоспитывать и контролировать всех окружающих
-



-
- ✓ Позволяют другим людям жить своей жизнью, достигать своих целей и совершать свои ошибки и промахи
 - ✓ Умеют говорить «нет!»
 - ✓ Знают и ценят свои личные границы, умеют отстаивать свои личные границы
 - ✓ Уважают личные границы других людей
 - ✓ Любят своих близких такими, какие они есть
 - ✓ Знают, что кому много дается, с того много и спрашивается
-





❖ Сколько времени потребуется на глобальные изменения?

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- ☐ Академия – это начало долгой дороги, с которой я уже не сверну – (с)

*Академик Эдельвейс,
выпуск 2015-2016*
