



## Как пережить карантин и не потерять себя

Данный урок позволит вам перенастроить себя, в сложившейся ситуации, чтобы получить максимум пользы: 1. Лучше понять себя, вернуть себе контроль над своими мыслями и эмоциями. 2. Найти уровень взаимодействия со своими близкими, который приведет нас к взаимопониманию. Позволит стать ближе и поддержать друг друга. 3. Увидеть свой путь комфортного проживания, найти баланс между семьёй, работой и личными интересами

### Кто сегодня контролирует мои эмоции

Я

*Я полностью отдаю себе отчёт, что это мои эмоции, другие люди провоцируют меня, но моя реакция в моей власти*

Близкие люди.

*Муж, дети, родители, расстраивают меня. Я бы хотела, чтобы они изменились. И не доставляли мне неприятных эмоций*

СМИ, соцсети

*Я захожу в интернет и мне хочется получить там информацию, которая меня успокоит, мотивирует, придаст сил. Но, после просмотра новостей, я расстраиваюсь еще больше*

### Ваша реакция на стресс

Атаковать

*Агрессию переводим в занятия спортом, танцы . В составлении бизнес плана по построению своего бизнеса*

Убегать

*Убегание переводим - в переключение вида деятельности, выполнение ежедневной рутины. Можно убрать и разобрать завалы в почте. Можно взяться за изучение давно*

отложенных курсов.

**Замереть**

*Вместо реакции “замереть” - позволить себе отдохнуть, заняться йогой, дыхательными практиками и медитацией.*

**В чьих интересах вы действуете сегодня**

**Акцент на себя.**

*В любом деле и планах прежде всего учитывать свой интерес , свои желания*

**Акцент на другом человеке**

*Я поддерживаю своих близких, для меня приоритетом являются их планы и желания. Я реализуюсь помогая другим*

**Баланс интересов**

*Я учитываю интересы всех членов моей семьи и могу выступать, как инициатором , так и исполнителем планов*

**Социальное давление**

**Отрицание**

*Я не верю тому, что говорят о сегодняшней ситуации. Я не собираюсь поддаваться панике, но и не вижу причин принимать меры предосторожности*

**Растворение**

*Меня полностью поглотила информационная паника, я не могу думать ни о чем другом. Я полностью дезориентирована*

**Принятие**

*Я принимаю ситуацию, чувствую себя частью Мира. Сохраняю спокойствие и помогаю обрести спокойствие людям, с которыми взаимодействую*

После окончания урока, напишите в комментариях отзыв. Насколько комфортным для вас было прохождение интенсива. Что было легко понять и принять, а в каких моментах вы чувствовали сопротивление

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?