

Рабочая тетрадь для подростков Расправь крылья!

Александр Паламарчук 2020

ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Позитивные утверждения — это мощный инструмент, который может помочь тебе справится со стрессом и преодолеть проблемы. Идея заключается в том, что, изменяя свое мышление, ты можешь контролировать свои эмоции и свои действия. Развитие навыков позитивного мышления часто начинается с позитивного разговора с самим собой, что означает использование голоса в своей голове, чтобы выразить позитивные мысли.

Используя список ниже, определи и запиши 8 позитивных мыслей, которые тебе больше всего понравились. Когда тебе необходимо успокоится или нужна дополнительная поддержка, проговаривай эти позитивные мысли у себя в голове.

- 1. Все будет хорошо.
- 2. Я верю в себя.
- 3. Я на многое способен.
- 4. Я горжусь собой.
- **5.** Я имею значение.
- 6. Сегодня будет отличный день.
- 7. С каждый вдохом, я чувствую себя сильнее.
- 8. Сегодня, я начну новую главу в своей жизни.
- 9. Сегодня будет мой день.
- 10. Совершить ошибку это нормально.
- 11. Я сильный и решительный.
- 12. Я контролирую свои эмоции.
- 13. Я работаю над собой.
- 14. Я могу изменить мир.
- 15. Я становлюсь лучшей версией себя.

- 16. Я верю в свои цели и мечты.
- 17. Если я упаду, я снова встану.
- 18. У всех моих проблем есть решения.
- 19. В следующий раз у меня получится лучше.
- 20. Мои ошибки помогают мне учиться и расти.
- 21. Я чувствую себя уверенно.
- 22. Я в безопасности.
- 23. Мне все по плечу.
- 24. Я принимаю себя таким, какой я есть.
- 25. Я строю свое будущее.
- **26.** Все возможно.
- 27. Как мне бы тяжело ни было, я справлюсь.
- 28. Мои возможности безграничны.
- 29. Сегодня я разберусь со своими страхами
- **30.** У меня есть люди, которые любят и поддерживают меня.

BYKNET «BCE OBO MHE»

Сложи лист чистой белой бумаги на 3 части. Пронумеруй части листа, как показано на схеме ниже. В первом разделе напиши свое имя. Затем нарисуй картинки или напиши слова, которые символизируют то, кем ты являешься. Это может быть твое любимое занятие или твоя семья. В разделе 2 перечисли как минимум 5 положительных качеств в себе. В разделе 3 перечисли 5 твоих любимых увлечений. В разделе 4 перечисли 5 ваших любимых воспоминаний в вашей жизни. Они могут быть, о чем угодно, будь то твой день рождения или путешествие. В разделе 5 перечисли 5 целей или желаний на будущее.

#2	#3	#4
Позитивные	Любимые	Любимые
качества	увлечения	воспоминания

#5	#6	#1
Цели и мечты	Обложка	Обложка

МОЙ ВЕЛИЧАЙШИЙ УСПЕХ

Вспомни, свой величайший успех. В чем, ты добился успеха? Что ты чувствовал при этом? Опиши свой самый большой успех ниже.



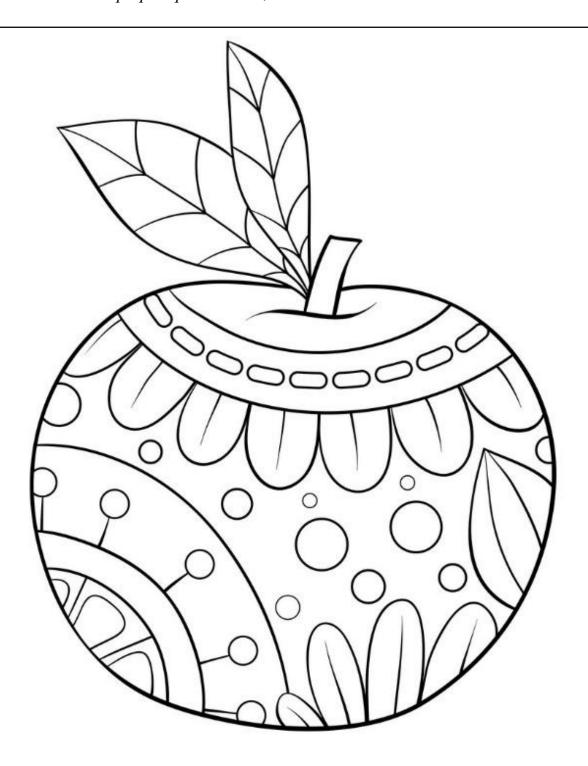
НАДЕЖДЫ И МЕЧТЫ

Размышления о своих надеждах и мечтах в будущем, могут помочь тебе укрепить свою уверенность. Ответь на следующие вопросы - подсказки, чтобы определить твои надежды и мечты.

В этом году я хочу
В этом году я вижу себя
Мои пять самых больших надежд на будущее:
Моя самая большая мечта

ПОЗИТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ

Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



BCE BOZIMONICHO!

ПОЗИТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ

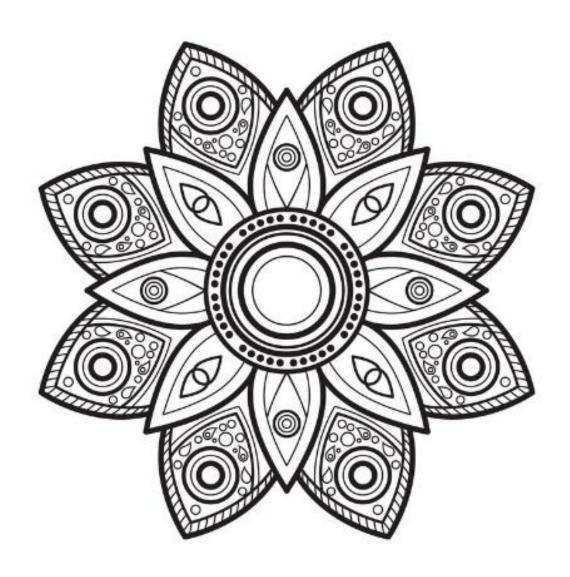
Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



T BEDIO B CEST!

ПОЗИТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ

Раскрась картинку, при этом каждые пару минут, проговаривай про себя позитивную мысль, написанную ниже. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.



Bce Sygem 20pouno!

ПОЭМА ОБО МНЕ

Я	Напиши два-три положительных качества о себе
Я ХОЧУ	Напиши, что ты хочешь добиться в своей жизни
Я БЕСПОКОЮСЬ	Напиши, о чем ты беспокоишься
Я	Повтори первую строчку поэмы
Я ВОЛНУЮСЬ	Напиши, что тебя волнует в твоей жизни
Я	Повтори первую строчку поэмы
Я МЕЧТАЮ	Напиши, о чем ты мечтаешь
Я ПЫТАЮСЬ	Напиши что ты пытаешься сделать чтобы воплотить в жизнь свою мечту
Я ЛЮБЛЮ	Напиши, кого ты любишь в своей жизни больше всего
Я	Повтори первую строчку поэмы

CAENAŬ CEBE KOMNNUMEHT

Напиши не менее 5 комплиментов самому себе. Если тебе трудно это сделать, задай себе вопрос «Что мой друг, сказал бы обо мне?».

МОЯ ПОДДЕРЖКА

Подумай о людях, которые любят и поддерживают тебя. Это те, к кому ты можешь обратиться за советом и помощью. Очень важно, чтобы в твоей жизни были такие люди. Подумай и запиши ниже, к кому ты можешь обратится за помощью в трудную минуту.



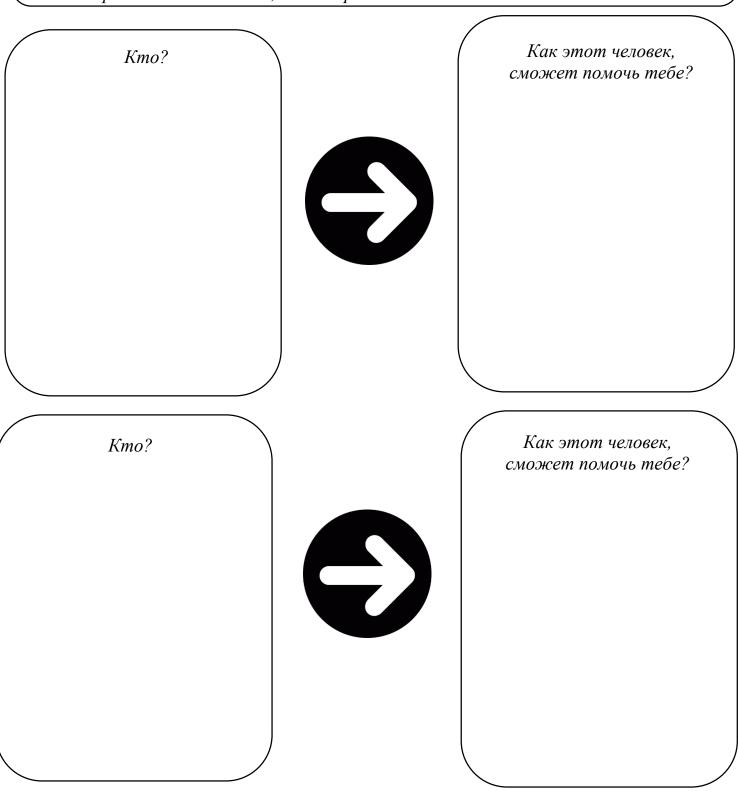
A - YEPE3 10 NET

Подумай о своем будущем. Где бы ты хотел увидеть себя через 10 лет? Нарисуй свое будущее и опиши его.

/			

ЛЮДИ, КОТОРЫХ ТЫ ЛЮБИШЬ И КОТОРЫМ ДОВЕРЯЕШЬ

Очень важно иметь в жизни людей, которых ты любишь и которым доверяешь. К этим людям ты можешь обратится за помощью в трудную минуту. Более важно иметь одного или двух очень хороших друзей или семью, чем зависеть от многих так называемых «друзей», которых не будет за твоей спиной в трудную минуту. Ниже давай поразмышляем о людях, на которых ты можешь положиться в своей жизни.



МОИ ЦЕЛИ

Важно в жизни иметь цели. Цели нужны для того, чтобы ты смог идти по жизни в нужном направлении. Давай подумаем о твоих краткосрочных и долгосрочных целях.

КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ	ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ
ЧТО ТЕБЕ НУЖНО	ЧТО ТЕБЕ НУЖНО
СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ	СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ
ДОСТИЧЬ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ?	ДОСТИЧЬ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ?

5-4-3-2-1

Очень важно уметь уделять 100% внимания текущему моменту. Это значит, что, если ты смотришь на стул, весь твой мир — это стул. Фокусирование внимания на настоящем моменте и на том, что тебя окружает, может помочь тебе перезагрузить свой мозг, тем самым поможет тебе успокоится в стрессовых ситуациях. Давай попрактикуемся, напиши 5 вещей, которые ты можешь увидеть, 4 вещи, которые ты можешь потрогать, 3 вещи, которые ты можешь услышать, 2 вещи, которые ты можешь понюхать, и 1 вещь, которую ты можешь попробовать на данный момент.

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ	
4 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ	
3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ	
2 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОНЮХАТЬ	
1 ВЕЩЬ, КОТОРУЮ ТЫ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ	

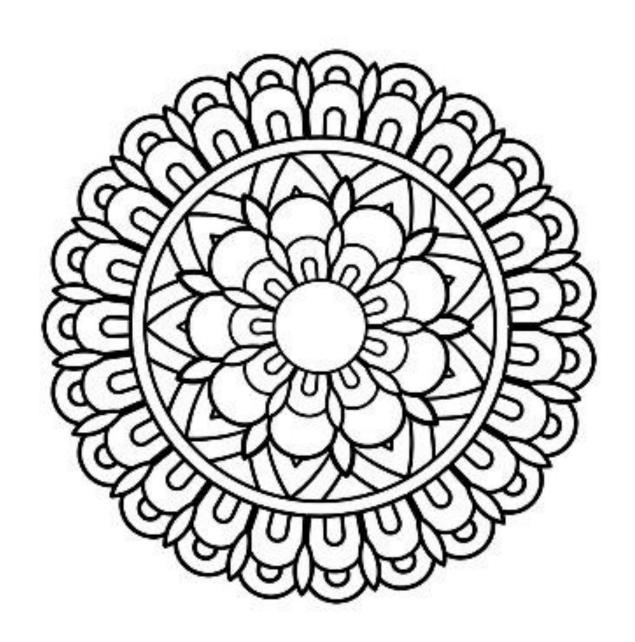
5-4-3-2-1

Что ты чувствовал при выполнении этого упражнения?
В каких ситуациях можно использовать это упражнение?
Как это упражнение поможет тебе?

ФОКУСИРУЕМСЯ НА ПОЗИТИВНЫХ ЧУВСТВАХ

Подбери для каждого чувства, которые написаны ниже, свой цвет. Чтобы не запутаться, раскрась кирпичик с названием чувства. Вспомни события в своей жизни, когда ты испытывал эти чувствах, сфокусируйся на этих воспоминаниях и начинай раскрашивать. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.

РАДОСТЬ	СПОКОЙСТВИЕ	УВЕРЕННОСТЬ
ЗАБ <i>О</i> ТА	CYACTHE	ЛЮБ <i>О</i> ВЬ



ФОКУСИРУЕМСЯ НА ПОЗИТИВНЫХ ЧУВСТВАХ

Подбери для каждого чувства, которые написаны ниже, свой цвет. Чтобы не запутаться, раскрась кирпичик с названием чувства. Вспомни события в своей жизни, когда ты испытывал эти чувствах, сфокусируйся на этих воспоминаниях и начинай раскрашивать. Если ты чувствуешь, что совершил ошибку при раскрашивании, дыши и двигайся дальше.

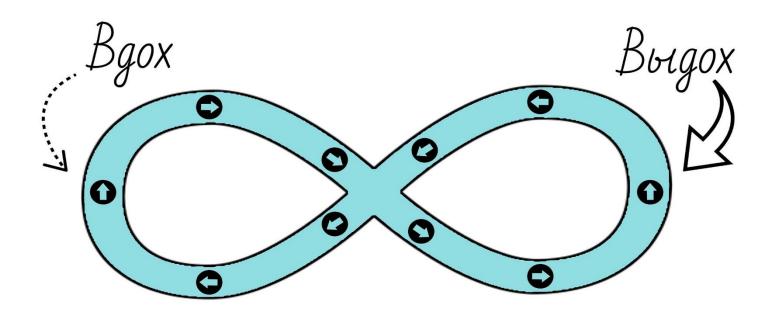
РАДОСТЬ	СПОКОЙСТВИЕ	УВЕРЕННОСТЬ
ЗАБОТА	CYACTHE	ЛЮБ <i>О</i> ВЬ

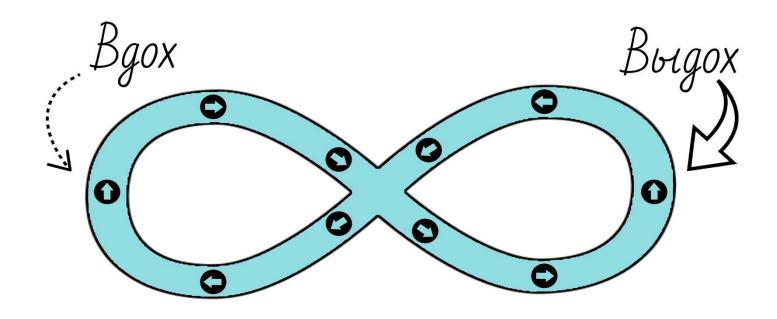


ПРОСТО ДЫШИ!

Возможность контролировать свое дыхание также может помочь тебе контролировать свои мысли и эмоции. Глубокое дыхание помогает уменьшить чувство стресса, усиливает положительные эмоции и создает ощущение спокойствия.

Тренажеры, которые ты видишь ниже, помогут тебе сосредоточиться на своем дыхании. Практикуй свое дыхание, с помощью этих тренажеров, проводя пальцем по линиям на вдохе и выдохе.





ПРОСТО ДЫШИ!

Возможность контролировать свое дыхание также может помочь тебе контролировать свои мысли и эмоции. Глубокое дыхание помогает уменьшить чувство стресса, усиливает положительные эмоции и создает ощущение спокойствия.

Тренажеры, которые ты видишь ниже, помогут тебе сосредоточиться на своем дыхании. Практикуй свое дыхание, с помощью этих тренажеров, проводя пальцем по линиям на вдохе и выдохе.

