

Sabine Ebersberger/ Michael Bohne



Внутренняя жизнь

Мотивирующие предложения во время войны и кризис

[Версия на русском языке, 2022]

Переведено: Анна Шварц

www.innen-leben.org

Мотивирующие предложения во время войны и кризиса. Набор карточек, содержащий около 2000 сильных и вселяющих уверенность фраз.

Это так просто:

распечатайте набор карт и вырежьте его. Затем комбинируйте карты случайным образом пока не найдете «свое» подходящее предложение. Каждый набор состоит из двух частей:

- Пункт **»1...** опишите сложную ситуацию, напряженную тему.
- Пункт **... 2»** свяжите различные точки зрения на ресурсы с переживаниями и предложите более сильное решение.

Произнесите своё предложение вслух.

Почувствуйте его воздействие. Ваше предложение должно быть Вам приятным и говорить с вашей душой. Вам поможет, если правой рукой растереть точку под левой ключицей по часовой стрелке.

Внутренняя жизнь является инициативой доктора Сабини Эберсбергер и Доктор медицинских наук Майкла Бона. Примечания по использованию и распространению на: www.innen-leben.org // www.creativecommons

»1...

Даже если я
полностью истощен,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я чувствую
себя беспомощным и
в безысходности,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я чувствую
себя беспомощным и
в безысходности,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я потерял
свою свободу и
безопасность,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я
невероятно зол,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я не могу
выкинуть из головы
ужасные образы,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я чувствую
себя преданным,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я стою ни
перед чем,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если моей
жизнью правят война
и насилие,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я не вижу
выхода,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я всегда
беспокоюсь о своей
семье и друзьях,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я только
существую,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если
единственной
уверенностью
является
неопределенность,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я больше
никому не могу
доверять,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если мне снятся
кошмары и разные
воспоминания,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если
трагическая судьба
людей меня до сих
пор не отпускает,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я не знаю с
чего начать,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я чувствую
себя потерянным,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я не могу
отдохнуть,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я больше
не знаю, как
позаботиться о себе и
своей семье,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я подавлен
и в отчаянии,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если нам
придется полностью
перестроить жизнь,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если мир стал
небезопасным
местом,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если у меня нет
опыта, как поступить
в такой ситуации,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если вокруг
меня все странно,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если мне
придется принимать
трудные решения,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если мне
придется плакать,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я не узнаю
больше себя,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если всего, ради
чего я жил и работал,
больше не существует,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я больше
не могу спать,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я больше
всего беспокоюсь о
будущем своих детей,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если дни и
недели никогда не
заканчиваются,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я больше
не знаю, кто друг, а
кто враг,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если война и ее
последствия будут
сопровождать нас еще
долго,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я боюсь
будущего,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если все это
переполняет меня,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я замечаю
как люди меняются,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я явно
достиг своего предела
в текущей ситуации,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если мне будет
трудно организовать
себя в текущей
ситуации,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если другие
важные вопросы
сейчас полностью
отойдут на второй
план,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если страхи
овладели мной
полностью,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если я больше
не смогу увидеть
своих родных и
друзей,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если мне иногда
кажется, что я
нахожусь в абсолютно
сумасшедшей
ситуации,

www.innen-leben.org

»1...

Даже если новости не
улучшатся в
ближайшие дни и
недели,

www.innen-leben.org

...2«

Я не теряю надежды,
что решение будет
найдено.

www.innen-leben.org

...2«

Я борюсь за мирный и
справедливый мир.

www.innen-leben.org

...2«

Я знаю свои сильные
стороны и навыки.

www.innen-leben.org

...2«

мой страх - ключ к
моей силе.

www.innen-leben.org

...2«

Я сознательно помню
хорошие вещи или
хорошие времена.

www.innen-leben.org

...2«

Я структурирую свой
день и не планирую
слишком много на
будущее.

www.innen-leben.org

...2«

Я остаюсь верен
своим ценностям.

www.innen-leben.org

...2«

Я осознаю свои
страхи и
неуверенность.

www.innen-leben.org

...2«

Я всегда могу себе
помочь.

www.innen-leben.org

...2«

Я нахожу моменты,
которые придают мне
силы.

www.innen-leben.org

...2«

Я принимаю себя
таким, какой я есть,
со всем, что делает
меня особенным.

www.innen-leben.org

...2«

Я слежу за
ситуацией.

www.innen-leben.org

...2«

меня охраняет
рука Божия.

www.innen-leben.org

...2«

Я твердо верю, что
всему этому придет
конец.

www.innen-leben.org

...2«

всегда есть моменты,
когда я могу
чувствовать себя
защищенным.

www.innen-leben.org

...2«

Я уважаю и ценю себя
таким, какой я есть.

www.innen-leben.org

...2«

Я знаю,
что я не один.

www.innen-leben.org

...2«

никто не может
лишить меня
оптимизма.

www.innen-leben.org

...2«

есть люди, которые
поддерживают меня и
помогают мне.

www.innen-leben.org

...2«

Я с уверенностью
смотрю в будущее.

www.innen-leben.org

...2«

сейчас совершенно
нормально бояться.

www.innen-leben.org

...2«

Я слежу (особенно)
за своими
потребностями.

www.innen-leben.org

...2«

Я могу обратиться к
своим внутренним
ресурсам в любое
время.

www.innen-leben.org

...2«

Я не позволю
сломить меня.

www.innen-leben.org

...2«

мы сильны в
сообществе.

www.innen-leben.org

...2«

мировое сообщество
поддерживает нас.

www.innen-leben.org

...2«

Я сталкиваюсь со
своей
ответственностью.

www.innen-leben.org

...2«

Я беру на себя
ответственность.

www.innen-leben.org

...2«

Я прислушиваюсь к
своим чувствам и
говорю о них.

www.innen-leben.org

...2«

Каждый день я
нахожу повод быть
благодарным.

www.innen-leben.org

...2«

Я преодолеваю
трудности с силой и
уверенностью.

www.innen-leben.org

...2«

Я вношу значимый
вклад в пределах
своих возможностей.

www.innen-leben.org

...2«

Я учусь справляться
со своими страхами.

www.innen-leben.org

...2«

Я нахожу способы
общаться с людьми,
которые важны для
меня.

www.innen-leben.org

...2«

Я доверяю своей
компетентности и
опыту.

www.innen-leben.org

...2«

Я концентрируюсь на своей способности действовать здесь и сейчас.

www.innen-leben.org

...2«

Я узнаю, как я могу поддержать других.

www.innen-leben.org

...2«

Я, несмотря на физическое расстояние, нахожусь в крепкой связи со своими близкими.

www.innen-leben.org

...2«

Я всегда нахожу способы искать небольшие полезные повседневные ритуалы.

www.innen-leben.org

...2«

Я не сражаюсь в этой битве один.

www.innen-leben.org

...2«

Меня укрепляет солидарность других.

www.innen-leben.org

...2«

Я общаюсь с людьми, которые желают мне добра.

www.innen-leben.org

...2«

Я принимаю решения в своей жизни.

www.innen-leben.org

...2«

Мне всегда удается себя успокоить.

www.innen-leben.org



**Здесь вы можете
сформулировать
свои собственные
предложения.**

www.innen-leben.org

»1...

Даже если ...

www.innen-leben.org

»1...

Даже если ...

www.innen-leben.org

»1...

Даже если ...

www.innen-leben.org

»1...

Даже если ...

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org