



Мини-курс:

подведение
итогов года

Елена Иванова

12+

Елена Иванова
Мини-курс:
подведение итогов года

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65425063

SelfPub; 2021

Аннотация

В мини-курс входят четыре упражнения, чтобы на сознательном и бессознательном уровне переосмыслить прожитый год, принять то ценное, что произошло за год, и почувствовать, что год прошел не зря, увидеть собственный вклад в свою жизнь и обнаружить новые возможности на будущее.

Содержание

| | |
|--|----|
| О курсе | 4 |
| Задание 1. Подведение итогов года: путешествие по дорожке года | 7 |
| Задание 2. Подведение итогов года: пройдемся по месяцам | 10 |
| Задание 3. Подведение итогов года: структурирование года | 12 |
| Задание 4. Подведение итогов года: интеграция опыта года | 15 |

Елена Иванова

Мини-курс:

подведение итогов года

О курсе

Вы подводите итоги года?

Если да, у вас есть возможность добавить новые способы это делать.

Если нет, у вас есть прекрасная возможность начать!

Для чего подводить итоги года? Чтобы собрать подарки, которые дарил вам год, и вы дарили сами себе.

Кажется, что год пролетел незаметно. Вроде ничего особо нового не произошло. Грандиозного успеха не случилось: зарплата все еще не миллион, принца все еще нет, отдыха на Канарах тоже не случилось. Тем не менее, в каждом дне, в каждом месяце – что-то происходило, что меняло нас и нашу жизнь. Мы совершали новые действия, получали что-то от мира, испытывали переживания, получали новые впечатления, новые знания. Это все может «выветриться» по прошествии времени. Однако подведение итогов года позволяет собрать все ценное, что происходило в жизни, и интегрировать это – разместить это в своей жизни, в своем сознании и

поменять свою жизнь с помощью этого.

В курсе будет 4 упражнения, каждое занимает около 30 минут. Упражнения выстроены цепочкой, для большей эффективности их следует выполнять одно за другим. Однако вы можете пропускать какие-то упражнения или выполнять их в другом порядке.

Что вы получите от этого курса:

1. Четыре упражнения, которые вы сможете выполнять самостоятельно каждый год.
2. Возможность вспомнить, что происходило в течение года.
3. Возможность увидеть, что год не прошел напрасно: было много событий, вы многое сделали, вы многого достигли, вы пережили много различных впечатлений, рядом с вами много людей, которым вы можете быть благодарны. Вы сможете увидеть и почувствовать ценность этого года для вас и свою ценность в нем.
4. Возможность заметить взаимосвязь различных событий, взаимосвязь своих действий и результатов.
5. Возможность на бессознательном уровне интегрировать опыт этого года, присвоить себе то, что было ценным для вас. И применять это далее в жизни.

Какие упражнения будут в курсе:

1. **Путешествие по дорожке года.** Упражнение на сознательном, бессознательном и телесном уровне интегриру-

ющее ваш опыт.

2. Пройдемся по месяцам. Упражнение на сознательном и бессознательном уровне интегрирующее ваш опыт.

3. Структурирование года. Упражнение на сознательном и бессознательном уровне интегрирующее ваш опыт. Помогает структурировать опыт в разных сферах вашей жизни и увидеть новые идеи на будущий год.

4. Интеграция опыта года. Упражнение на бессознательном уровне интегрирующее ваш опыт.

В упражнениях используется воображение, телесные ощущения, письменные ответы на вопросы (вам потребуются листы бумаги и ручка) и в одном упражнении используется рисунок/раскрашивание (вам потребуются листы бумаги и цветные карандаши/мелки/краски).

P.S.

Если в этом году вы пережили какое-то болезненное событие (развод, потеря близкого, серьезное заболевание и т.д.) и не уверены, что справились со связанными с ним переживаниями, – позаботьтесь о себе – обратитесь за помощью к специалисту. Я рекомендую прохождение курса только в том случае, если вы уверены, что готовы вспоминать все произошедшие события.

Задание 1. Подведение итогов года: путешествие по дорожке года

Время: от 30 минут.

Инструменты: 12 листочков бумаги (можно взять 12 листов а4 или можно один лист а4 поделить на 12 частей) и ручка.

1. Найдите для себя время, которое вы сможете уделить только себе, когда никто не будет вас беспокоить.

2. Подпишите листочки месяцами года («январь», «февраль», ..., «декабрь»).

3. Выложите на полу дорожку листочков-месяцев от января до декабря на расстоянии шага или хотя бы небольшого шажка. Можете выложить дорожку прямой линией, а можете выложить какой-то фигурой – «змейкой», «елочкой», «спиралькой» и т.д. Если вы выкладываете фигурой, почувствуйте – о чем это для вас? Можете сфотографировать вашу дорожку, а потом посмотреть и найти в её форме еще какие-то смыслы для вас.

4. Настройтесь на себя, почувствуйте свое тело, свое дыхание, свое сердцебиение.

5. Встаньте на листочек «декабрь». И почувствуйте свой декабрь. Каким он был для вас?

Какие события происходили? Какие переживания были в

вашей жизни? С какими людьми вы провели этот месяц? Какие знания вы получили? Какие у вас были осознания? Какие действия вы предпринимали, и какие получили результаты? Какие проекты вы начали или завершили? Что нового появилось в вашей жизни, а с чем ваши пути разошлись? Попробуйте представить символ этого месяца? Или может быть цвет или цвета этого месяца? Его консистенцию, вкус, запах? Попробуйте дать название этому месяцу, но не календарное, а ваше собственное? Уделите достаточно времени чувствуванию этого месяца, хотя бы одну минуту.

6. После того, как почувствуете и вспомните свой декабрь, переходите на ноябрь и проделайте то же самое с ним: постарайтесь вспомнить этот месяц и почувствовать его, найти его «символ», его название для вас.

7. Пройдитесь так до января. На январе постоит немного дольше, а потом возвращайтесь обратно, снова проходя каждый месяц и концентрируясь на нем. Возможно, вы вспомните что-то еще. Возможно, вы сможете дать название и подобрать символ, если не смогли сделать этого в первый раз. Возможно, ваше название или символ поменяются. Так вы снова окажетесь на декабре. И у вас будут активные воспоминания о каждом месяце года, ощущения от этого месяца, символ и название месяца.

8. А теперь попробуйте собрать все ваши ощущения в ощущение от года в целом. Представить символ года и дать название году.

9. Как вы сейчас? Как ваше состояние? Что важного для себя вы вспомнили или почувствовали? Что вас удивило?

10. Когда будете готовы завершить, сделайте три глубоких вдоха-выдоха и вернитесь в реальность. Соберите дорожку месяцев, сказав «смыслы забираю, предметы отпускаю» (листочки можно выкинуть).

Примечание: пожалуйста, отнеситесь внимательно к заданию дать название месяцу/году – это один из важных элементов интеграции опыта. Бывает, что человек испытывает сложности с этим пунктом. Это нормально. Просто дайте себе время, почувствуйте себя глубже и поищите подходящее название.

Задание 2. Подведение итогов года: пройдемся по месяцам

Время: от 30 минут.

Инструменты: 12 листочков а4 или а5 и ручка.

1. Найдите для себя время, которое вы сможете уделить только себе, когда никто не будет вас беспокоить.

2. Обустройте себе удобное место, в котором вы сможете вести записи.

3. Подпишите листочки названиями месяцев (один месяц – один листочек).

4. И теперь запишете на каждом листочке все важное об этом месяце: произошедшие события, ваши переживания, ваши осознания, новые знания, ваши действия и результаты, люди, которые были с вами рядом (может быть, это были какие-то короткие встречи, а может быть это была постоянная поддержка), новые идеи и проекты или завершение старых проектов, новые приобретения и т.д. Обращайте внимание даже на самые мелочи. Это может быть новый рецепт, новое слово в вашем словаре, впечатливший вас фильм, просто запомнившаяся вам прогулка в парке, поездка за город, случайное знакомство в поезде, покупка новой кружки и т.д. Все, что принесло вам переживания и изменения в жизни.

5. Можете записывать в любом порядке и можете взять

несколько дней на воспоминания и дописывание каких-то событий.

6. Перечитайте ваши записи. Что важного вы видите? Может быть, вы нашли что-то общее между месяцами? Или, наоборот, резкие различия? Может быть, вы заметили какие-то закономерности или причинно-следственные связи? Посмотрите, сколько всего, оказывается, произошло, сколько было переживаний, сколько всего вы сделали, и сколького добились, сколько разного опыта получили, сколько людей есть в вашей жизни.

7. В каждом месяце подчеркните то, что наиболее важно для вас. И посмотрите на записи еще раз.

8. Попробуйте дать название каждому месяцу и подписать его рядом с «официальным» названием. Поменялось ли название по сравнению с предыдущим упражнением?

9. О чем для вас был этот год? Какие темы в вашей жизни проявились наиболее ярко? В каких сферах произошло больше всего изменений? Какие сферы принесли больше всего переживаний? В каких сферах вы наиболее активно действовали? Что принесло вам радость в этом году? Какие маленькие и большие победы были в этом году? Каким людям вы благодарны?

10. Как вы сейчас? Как ваше состояние? Что важного вы узнали из этого упражнения? Что оказалось неожиданным, что удивило, что порадовало?

Задание 3. Подведение итогов года: структурирование года

Время: от 30 минут.

Инструменты: один или несколько листов бумаги (подойдет любой формат от а5 до а3) и ручка. Также пригодятся записи из предыдущего задания.

1. Найдите для себя время, которое вы сможете уделить только себе, когда никто не будет вас беспокоить.

2. Обустройте себе удобное место, в котором вы сможете вести записи.

3. Выделите несколько важных для вас сфер жизни. Например: здоровье, семья, отношения с партнером, отношения с людьми (в целом), профессиональная реализация, творчество, самопознание, развитие, впечатления, путешествия, досуг и т.д.

4. Запишите, что происходило в каждой из этих сфер. Можете пользоваться подсказками из предыдущего упражнения. Здоровье: какие возникали трудности, как вы с ними справлялись, какие профилактические и оздоровительные мероприятия проводили (тут может прийти мысль, что можно еще предпринять по улучшению здоровья, – запишите ее). Семья: какие события происходили, как менялись отношения с членами семьи, какой был совместный опыт. Му-

жеско-женские отношения. Если вы были в поиске партнера: свидания, на которые вы ходили, люди, с которыми вы знакомились, впечатления от этих встреч, что нового принес в вашу жизнь каждый из новых знакомых, что вы предпринимали для того, что найти пару, и какие были результаты (тут могут прийти мысли, что еще можно предпринять, – запишите эти мысли). Если вы пребываете в стабильных отношениях: совместный опыт и совместные впечатления, какие-то сложные моменты и как вы их разрешили, какие действия по развитию и укреплению отношений вы предприняли и какие были результаты (могут прийти новые идеи – записывайте). Самопознание, развитие: что вы делали в этой сфере, какие результаты, какие были инсайты, что нового вы узнали о себе, о близких, о мире, как вы это применили в жизни, что поменялось, какие впечатления. Аналогично по всем сферам жизни. Что происходило, что вы делали, какие результаты и изменения, какие впечатления, переживания. Вспоминайте и записывайте все, даже самое казалось бы незначительное. Фильмы, книги, недолгие встречи, даже самые маленькие ваши шаги.

5. Перечитайте ваши записи. Отметьте для себя самое важное. Перечитайте еще раз.

6. Дайте характеристику итогам года. Это может быть название года одним словом или одной фразой, это может быть девиз, или хокку, или стихотворение.

7. Как вы сейчас? Как вам ваш год? Что важного вы узнали

О вашей жизни в этом году?

Задание 4. Подведение итогов года: интеграция опыта года

Время: 15-30 минут.

Инструменты: 1 листок а4 или а5 и цветные карандаши, или пастель, или краски.

1. Найдите для себя время, которое вы сможете уделить только себе, когда никто не будет вас беспокоить.
2. Обустройте себе удобное место, в котором вы сможете рисовать.
3. Обратитесь к самому себе с просьбой «интегрировать опыт этого года».
4. Нарисуйте на листе круг. А теперь начинайте рисовать из круга. Вы можете рисовать или раскрашивать, выходить за пределы круга или нет. По завершении рисования можете нарисовать рамочку.
5. Когда завершите рисование, посмотрите на рисунок с разных углов и с разного расстояния и дайте название рисунку.
6. Как вы сейчас? Как вам ваш рисунок? О чем он вам говорит?