

1. Кто Я? (10 существительных)
2. Какой Я (10 прилагательных)
3. Что Я делаю чаще всего, каждый день (10 глаголов)
4. В чем мои слабые стороны
5. В чем мои сильные стороны (не менее 10)
6. Чего Я боюсь?
7. Когда со мной другим людям легко?
8. Когда другим людям со мной трудно (почему?)
9. Что происходит ценного в моей жизни прямо сейчас ?
10. Что делает меня счастливым?

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Саморегуляция -как механизм стрессоустойчивости, защиты своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса. Сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния и свойства), а также выполняемую им деятельность и собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования) (по Никифорову Г.С.).

## КВАДРАНТ САМОРЕГУЛЯЦИИ

	Реактивные методы	Проактивные методы
Уменьшение интенсивности негативной эмоции	«Тушение пожара»	«Создание системы профилактики пожаров»
Вызывание в себе/ усиление позитивной эмоции	«Зажигание искры»	«Поддержание огня в очаге»
		
		

## «Тушим пожар»

1. Управление дыханием
2. Управление тонусом мышц
3. Глоток воды
4. Изменение положение тела
5. Визуализации ( купол, стена, стрелоуловитель (бронезилет), лилипут -собеседник)

## Профилактика пожаров

1. Стратегии разбивки и уменьшения
2. Социально допустимое выражение своего раздражения
3. Отложить на время принятие решения \ разрешение ситуации
4. Моделирование множества приемлемых результатов
5. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания
6. Юмор и работа с негативными эмоциями

## Зажигание искры

*Мои ресурсы*

---

---

## Поддержание огня

Аргументы в пользу того, что я ОГОНЬ!

---

---

## Правила американского психолога Джеральда Джемполиски:

- С сегодняшнего дня я не выношу никаких категорических оценок.
- Давать и получать – это по существу одно и тоже. Все, что я даю, так или иначе возвращается ко мне.
- Я освобождаю от осуждения себя и всех, кого я знаю.
- Я отказываюсь от всех мыслей, которые причиняют мне боль
- В моей жизни ничего не происходит само по себе. Я получаю только то, к чему сознательно или бессознательно стремлюсь сам
- Для того чтобы почувствовать полную свободу, я освобождаюсь от мыслей о прошлом и будущем, и учусь жить только настоящим
- Список слов, употребление которых я стараюсь избегать:
  - невозможно;
  - не могу;
  - если только;
  - трудно;
  - обязан;
  - должен.

В рамках этого я бы еще посоветовал моему коллеге- доктору \_\_\_\_\_

---

