

A festive blue background with gold and black Christmas ornaments, pine branches, and a gift box. The scene is decorated with various ornaments including gold and black spheres, pine branches, and a gift box with a gold ribbon. The text is centered in a bold, yellow font.

Бережные итоги года

С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ И СВОЕМУ ПУТИ

Ваши ожидания
от сегодняшней встречи?

Праздновать – это искусство завершать, подводить итоги, собирать плоды



Практика с МАК

Так же как _____ на этой карте, мой 2025 год _____

Представьте место,
в котором вы бы хотели
подвести итоги года.
Например, комната
с камином. Разложите
коробки с подарками
у камина или под ёлкой



О чём вы мечтали в начале года? Какую мечту удалось осуществить? Пусть даже отчасти

Романтические отношения

Дружба

Семья

Работа, карьера,
профессиональное
развитие

Хобби, отдых, досуг

Здоровье, спорт


Финансы

Саморазвитие

Еще одна сфера, которая
здесь не указана

Как вам это удалось?


1. Как вам это удалось?
2. Чего это от вас потребовало? Каких навыков? Знаний?
3. Кто/что помогало в этом?
4. Почему это было важным для вас?

The background is a solid blue color. In the top left, there is a gold and black shimmering Christmas ornament. To its right are gold pine branches and a black spherical ornament. In the bottom left, there are two more spherical ornaments, one silver and one black. In the bottom right, there are several wrapped gifts in light blue paper with gold ribbons. The text is centered in a gold, sans-serif font.

Самый ценный урок,
который вы вынесли?

Что ещё вы положите
в подарочные коробки?

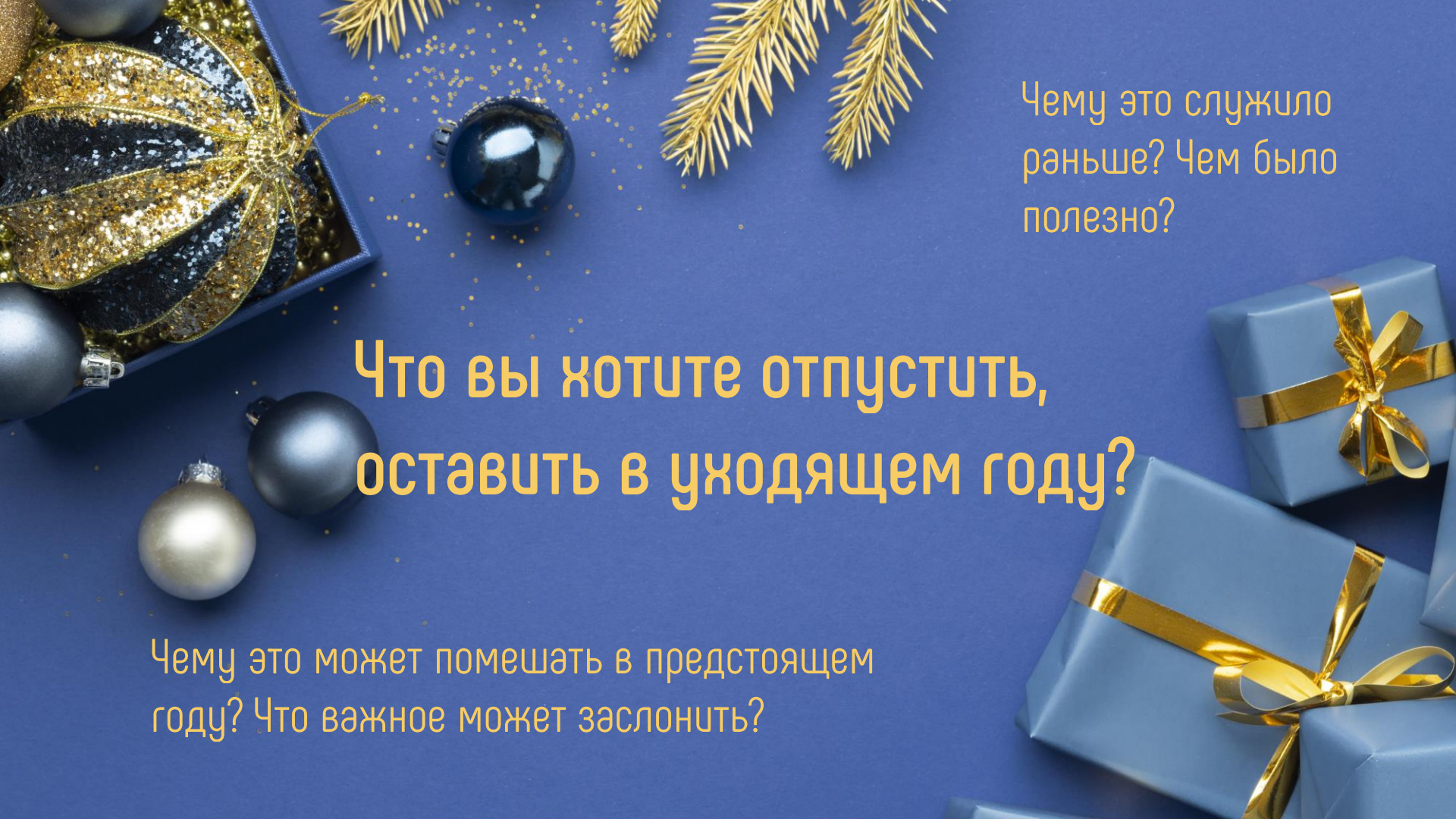
Самое мудрое решение, которое вы приняли
в уходящем году?

The background is a deep blue surface. In the top left, there are gold pine branches and a large, shimmering gold and silver ornament. Below it are several silver and gold spherical ornaments. In the bottom right, there are several wrapped gifts in light blue paper with gold ribbons. The text is centered in a gold, sans-serif font.

Чем вы больше всего гордитесь?

Что ещё вы положите
в подарочные коробки?

За что вы больше всего благодарны себе?

The background is a solid blue color. In the top left, there is a large, ornate Christmas ornament with a gold and black pattern. To its right are several gold pine branches and a single black spherical ornament. In the bottom left, there are two more spherical ornaments, one silver and one black. In the bottom right, there are several wrapped gifts in light blue paper with gold ribbons. The text is in a gold, sans-serif font.

Чему это служило
раньше? Чем было
полезно?

Что вы хотите отпустить,
оставить в уходящем году?

Чему это может помешать в предстоящем
году? Что важное может заслонить?

Люди

Рассадите у камина несколько человек:

1. Трёх человек, кто повлиял на вас больше всего
2. Трёх человек, на кого вы оказали влияние



Люди, которые вам больше не подходят

Есть ли люди, отношения с которыми вы пересмотрели и больше не хотите так же тесно общаться в предстоящем году?

Или хотели бы вообще прекратить общение?


Скажите им слова прощания и попросите выйти из этой прекрасной комнаты. Проводите их взглядом. При необходимости закройте за ними дверь

Незабываемые моменты

Опишите один из своих лучших, незабываемых и приятных моментов уходящего года.

Ресурсная практика



The background is a solid blue color. Scattered across the surface are several Christmas ornaments. Some are in blue boxes. One box in the upper right contains a gold glitter ball, a silver matte ball, and a black glossy ball. Another box in the lower right contains a large gold and silver striped ball, a black glossy ball, and a silver matte ball. There are also several loose ornaments: a silver matte ball in the top left, a black glossy ball in the top center, a black glossy ball in the middle right, and a silver matte ball in the bottom right.

23 декабря, вторник в 19.00
Онлайн-посиделки с пледом
«бережные итоги года»

~~700~~ руб. 500 руб.

Контакты

Телеграм-канал
«Ценность в тебе | Психолог
Наталья Иванова»



@value_in_you



+7(962)9056789

Сайт



<https://nataliiaivanova.ru>