

1 \_\_\_\_\_ Кто мой пример пути и какой вопрос ему задать?

2 \_\_\_\_\_ Что еще приводит меня в движение?

3 \_\_\_\_\_ Что приводит меня в движение?

1 \_\_\_\_\_ Кто мой пример подлинности и каков вопрос к нему?

2 \_\_\_\_\_ Что еще для меня истинно?

3 \_\_\_\_\_ Что для меня истинно?

1 \_\_\_\_\_ Кто мой пример красоты и какой вопрос ему задать?

2 \_\_\_\_\_ Что еще для меня образец красоты?

3 \_\_\_\_\_ Что служит образцом красоты?

  
  

1 \_\_\_\_\_ Когда я чувствую себя живым?

2 \_\_\_\_\_ Что еще делает меня живым?

3 \_\_\_\_\_ Кто мой пример жизни и каков вопрос к нему?

1 \_\_\_\_\_ Осмысленное действие на старте

2 \_\_\_\_\_ Осмысленное действие в развитие

3 \_\_\_\_\_ Завершающее осмысленное действие

1 \_\_\_\_\_ Что я считаю для себя благом?

2 \_\_\_\_\_ Что еще для меня благо?

3 \_\_\_\_\_ Кто мой пример добра и каков вопрос к нему?

## Стресс

## → Организм

Невозможность удовлетворить витальные потребности

Требует внимания

Здесь-и-сейчас

**Подышать с паузами:**  
вдох 1-2-3,  
пауза 1-2-3,  
выдох 1-2-3

**Погреться:**  
одежда,  
теплая ванная,  
объятия

**Порадовать сенсорику:**  
необычный чай, приятный запах, прогулка

▶ **Забота**

## Небытие

## → Тело мира

Невозможность жить

Требует перехода в инобытие

Сингулярность

**Помолиться:**  
любое прямое обращение к Богу

**Довериться:**  
делай что должен, и будь что будет

**Забудь о своем я:**  
вверяю себя в руки мира

▶ **Перерождение**

## Фрустрация

## → Деятельность

Невозможность достигать поставленных целей

Требует терпения

Там-и-тогда

**Поставить простую цель:**  
прочитать 300 страниц книги за 6 дней

**Создать план действий:**  
записать шаги, наметить время исполнения

**Оценить ресурсы:**  
выписать в столбик, оценить от 0 до 10 каждый

▶ **Декомпозиция**

## Катаклизм

## → Действительность

Невозможность действовать в рамках прежних закономерностей

Взывает к целостности

Процесс

**Рассказать историю:**  
выбрать героя, описать завязку, кульминацию и финал

**Написать картину события:**  
отразить на холсте все переживания, дать имя

**Наблюдать за константами:**  
что происходит на границе игрового поля?

▶ **Композиция**

## Конфликт

## → Сознание

Невозможность выбрать между ценностными установками

Нужна иерархия

Всегда-и-везде

**Найти вечную ценность:**  
что-то, в чем я не сомневаюсь никогда

**Сформулировать правило или принцип:**  
всегда выдерживаю паузу, прежде чем сказать

**Извлечь урок:**  
чему меня учит текущая ситуация?

▶ **Отстранение**

## Катастрофа

## → Культура

Невозможность поддержки культурных связей

Нужно обеспечить преемственность

История

**Вспомнить традиции:**  
как справлялись мои бабушки и дедушки?

**Следовать практике/ ритуалу:**  
символическое повторяющееся действие

**Примкнуть к сообществу:**  
занять место в кругу своих людей

▶ **Присоединение**

## Кризис

## → Идентичность

Быть прежним собой

Напршивается новый замысел

Сопряженность

**Дать себе точное имя:**  
какое слово точно отражает мой новый статус?

**Создать музей опыта:**  
что я оставляю в прошлом навсегда?

**Назначить и пройти испытание:**  
сдать экзамен на права

▶ **Инициация**

## Трагедия

## → Отношения

Невозможность отношений со значимым другим

Важно завершить отношения

Диалогическое между

**Поблагодарить:**  
найти безусловно ценные аспекты

**Признать свои ошибки:**  
в чем моя ответственность?

**Простить:**  
«Я прощаю тебя за ... и не держу зла»

▶ **Принятие**

