

Фраза-формула

***«Я решил (а) жить радостно!»***

**Необходимые материалы:**

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* Тест на уверенность в себе;
* «Посмотри на мир с другой стороны».

**Домашнее задание**

1. Определите блокаторы вашего сердца.
2. Исследуйте, есть ли у вас душевный бунт против кого-либо или чего-либо, выражение протеста, негодования.
3. Проработайте шаги по снятию блокады сердца.
4. Начните практиковать умственную релаксацию.

**План**

1. Приветствие
2. Десять духовных блокаторов сердца
3. Как снять блокаду сердца
4. Ролик «Парад цветов в Голландии»
5. Умственная релаксация
6. Физические упражнения
7. Духовный аспект программы «Живите радостно!»
8. Домашнее задание
9. Работа в группах поддержки

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 6

**Презентации**

1. «Десять духовных блокаторов сердца».
2. «Солнце».
3. «Парад цветов в Голландии».
4. Видео-притча «Посмотри на жизнь с другой стороны».



*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 6

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия ‒ помочь определить духовные причины депрессии и проработать шаги по снятию блокады сердца.

1. **Приветствие**

Надеюсь, вы начали практиковать когнитивно-поведенческую психотерапию. Поделитесь, удалось ли вам не критиковать никого и ничего? Кто изучил материалы «Лобные доли и депрессия»? Кто смог устранить факторы, препятствующие вашему сну?

Следующим шагом нашей программы является поиск духовных причин депрессии.

1. **Десять духовных блокаторов сердца** (презентация)
2. **Как снять блокаду сердца** (работа с Дневником)
3. **Ролик «Парад цветов в Голландии»**
4. **Умственная релаксация** (работа с дневником)
5. **Физические упражнения**

Демонстрация и выполнение физических упражнений.

1. **Духовный аспект программы «Живите радостно!»**

Видеоролик «Письмо от Бога» или «Урок бабочки».

1. **Домашнее задание**
2. Определите блокаторы вашего сердца.
3. Исследуйте, есть ли у вас душевный бунт против кого-либо или чего-либо, выражение протеста, негодования.
4. Проработайте шаги по снятию блокады сердца.
5. Начните практиковать умственную релаксацию.
6. **Работа в группах поддержки**

1. Раздача анкеты «Посмотри на мир с другой стороны». Поделитесь в группе, как вы смотрите на мир, чему научились и над чем вам еще нужно поработать?

2. Поделитесь результатами теста на уверенность в себе.