

Оттенки жизни черное и белое?
Оттенки страсти черное и красное?
Да, чувства рисовать - попытка смелая,
Но в двух цветах - занятие опасное.

Какою краской расцветить прощение?
В пастель тонов как положить негаданность?
Какого цвета боль приносит мщение?
И почему так золотится радостность?

Скудна палитра - мир такой оттеночный!
Судьба рисует кисточкой щетинистой.
Как безнадежен цвет любви потерянной,
Но как она искрится при взаимности!!

Не нарисуешь нежность только розовой,
А страх и гнев ультрамарином чищенным.
И как же рисовать души разорванность,
Когда в цветах не наблюдаешь истины?

Полутона, приглушенность, прилаженность.
Водой разведена любви насыщенность.
А если по любви, то надо чувствовать.
А если рисовать, то краской чистойю.

Оттенки жизни черное и белое?
Оттенки страсти черное и красное?
Да, чувства рисовать - попытка смелая,
Но в двух цветах - занятие опасное.

Е.Шевченко. "Палитра чувств"



Если Вам плохо,
Вы не знаете к кому обратиться,
Вас не понимают,

ТО ПОЗВОНИТЕ ПО
ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ:

8-800-200-01-22

8-395-222-93-28

8-395-232-48-90

112

Конфиденциальность и бесплатность—два
основных принципа работы телефона доверия, вы
можете получить экстренную психологическую
помощь

Областное государственное казённое
учреждение социального обслуживания
«Центр социальной помощи семье и детям «Радуга»
Братского района»



С обидой жить довольно просто ...

Областное государственное казённое учреждение
социального обслуживания «Центр социальной
помощи семье и детям «Радуга» Братского района»

г. Вихоревка, ул. Ленина 31

т. 8 (3953) 40 – 05 - 85

т. 8 (3953) 40-57-10

® 2024 г.

Не нужно обижаться и грустить,
Жалеть себя - плохое утешение...
Не можешь в жизни что-то изменить,
Ты измени своё к ней отношение...

Расскажите о ситуации, которая для вас является эмоционально тяжелой _____

Предлагаю вам сделать коктейль, который будет состоять из воспоминаний, переживаний, событий, сколько вам было лет во время волнующих вас событий, ваши чувства, эмоции, реакцию значимых для вас людей, от кого ждали помощи и поддержки, получили ли ее, кто вам помогал ... (если отведенного места не достаточно, то возьмите лист бумаги и продолжите на нем)



«С обидой жить довольно просто. Механизм обиды многое упрощает. Я хороший — они плохие, вот я и обиделся. Обида снимает вину. Обида даже оправдывает. Но если обижаться долго и на многое, то через некоторое время можно обнаружить себя прекрасным, живущим в плохом и обидном мире среди плохих и обидных людей. А если не обижаться, то вопросы возникнут по большей части к самому себе. И тогда можно ощущать себя не самым умным, не самым правым и не самым прекрасным в мире, но при этом жить среди хороших людей и в не худшем из миров».



Хочется ли вам по-прежнему тащить в сердце боль, обиду....? Предлагаю максимально извлечь из событий, которые произошли с вами, пользу. Готовы? Рискнем? (поставьте галочки напротив следующих утверждений).

Да, давайте попробуем _____

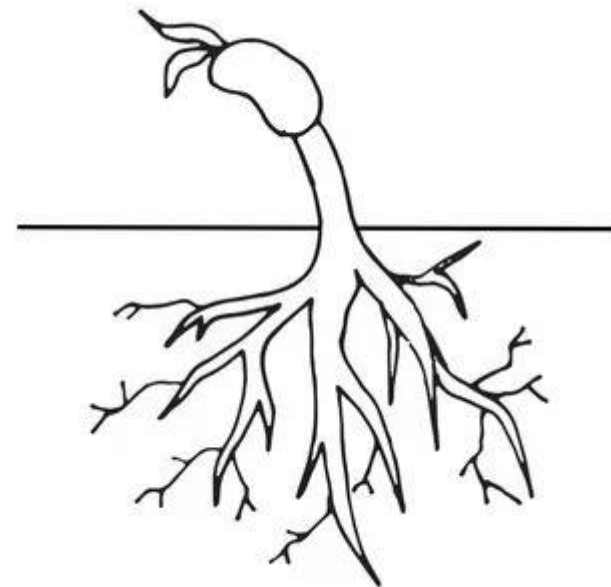
Нет, я не готов (а) _____

Хочу оставаться в своих чувствах дальше _____

Ваш ответ _____

Перед вами проросшее семя вашего опыта. Корни этого семени — ваш опыт, полученный и максимально извлеченный из прожитых вами эмоционально тяжелых событий. Напишите все важные выводы, к которым вы пришли при анализе «коктейля». Будет ли устойчивым и жизнеспособным ваш росток? _____

Какое растение вы видите в будущем? Измените верхнюю часть растения так, как вы хотите. Есть ли плоды на вашем растении? Кто вам помогает ухаживать за растением?



Вы довольны результатом? _____

