



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ДАЙДЖЕСТ №13

Август 2023 г.

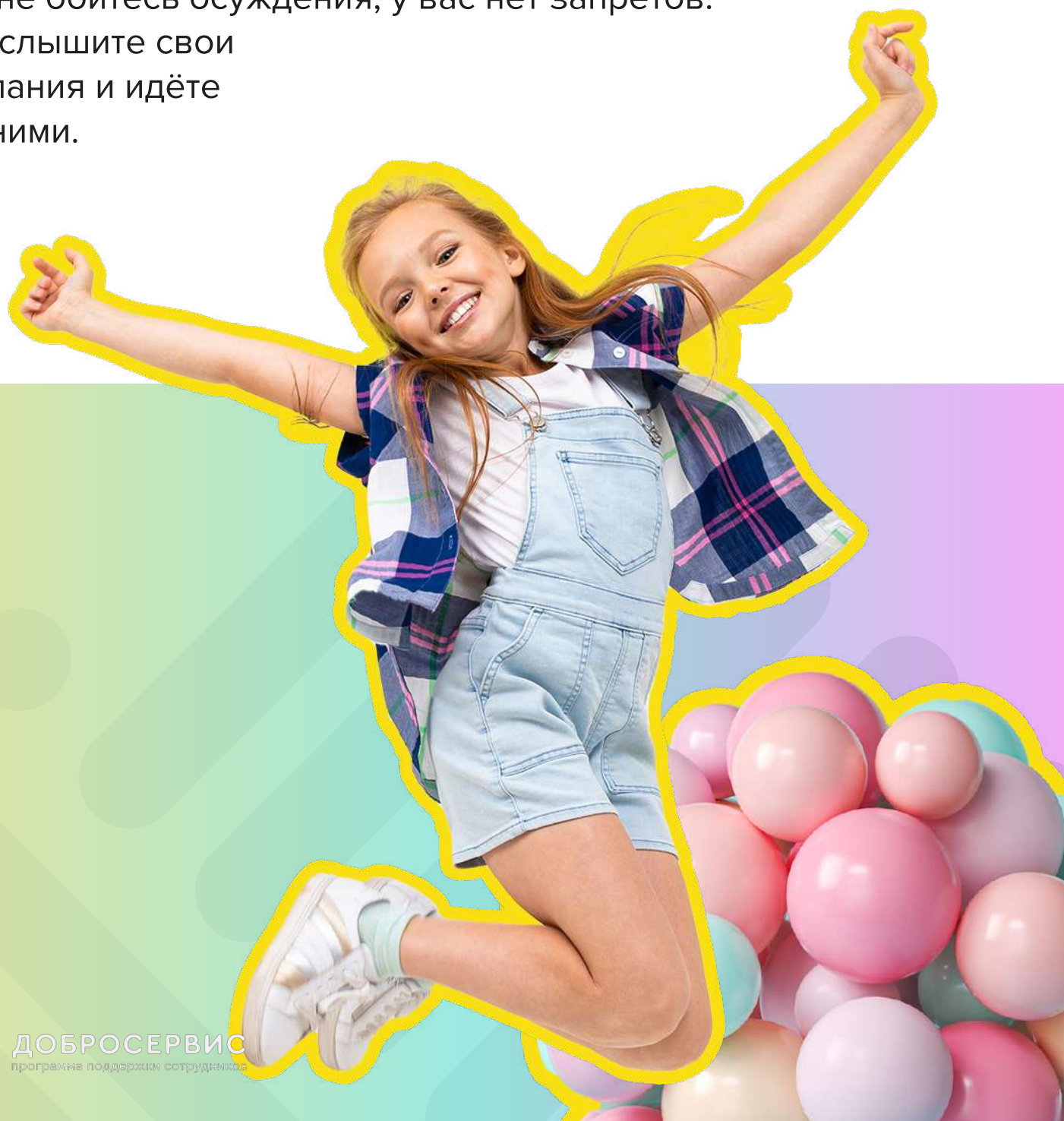
**Знакомимся с Внутренним
Ребёнком и усиливаем себя!**



Кто такой Внутренний Ребёнок и почему психологи так часто советуют нам «выгуливать» его и отпускать на волю?

У каждого из нас есть частичка личности, называемая Внутренним Ребёнком. Чтобы лучше её представить, понаблюдайте за детьми. Как ярко они радуются, удивляются! А сколько у них «хочу»!

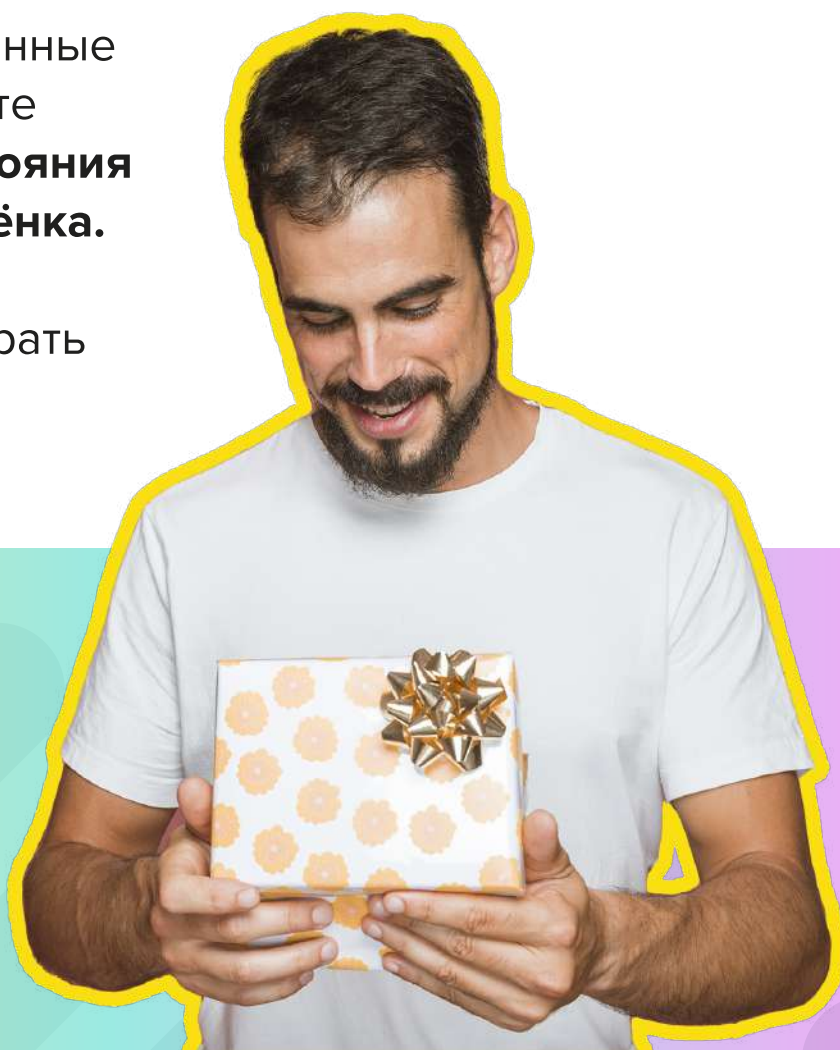
Спонтанность, творчество, энергия, полное принятие себя, яркие эмоции — в состоянии Внутреннего Ребёнка вы не боитесь осуждения, у вас нет запретов. Вы слышите свои желания и идёте за ними.



3 ГЛАВНЫХ ФАКТА О ВНУТРЕННЕМ РЕБЁНКЕ

- ▶ **Это часть меня, которая осталась нежной, игривой и любознательной.** Она полна энергии и оптимизма, и всегда готова искренне радоваться простым вещам.
- ▶ **Внутренний Ребёнок представляет мои самые глубокие желания и мечты,** которые иногда могут быть затеряны в жизненной рутине и ответственностях взрослого мира.
- ▶ **Он напоминает мне о важности спонтанности, вдохновения** и о том, чтобы позволять себе быть настоящим и открытым к новым возможностям.

Наше настроение и жизненные силы во взрослом возрасте напрямую зависят от **состояния нашего Внутреннего Ребёнка.** Он может быть здоровым и активным, а может замирать или прятаться.

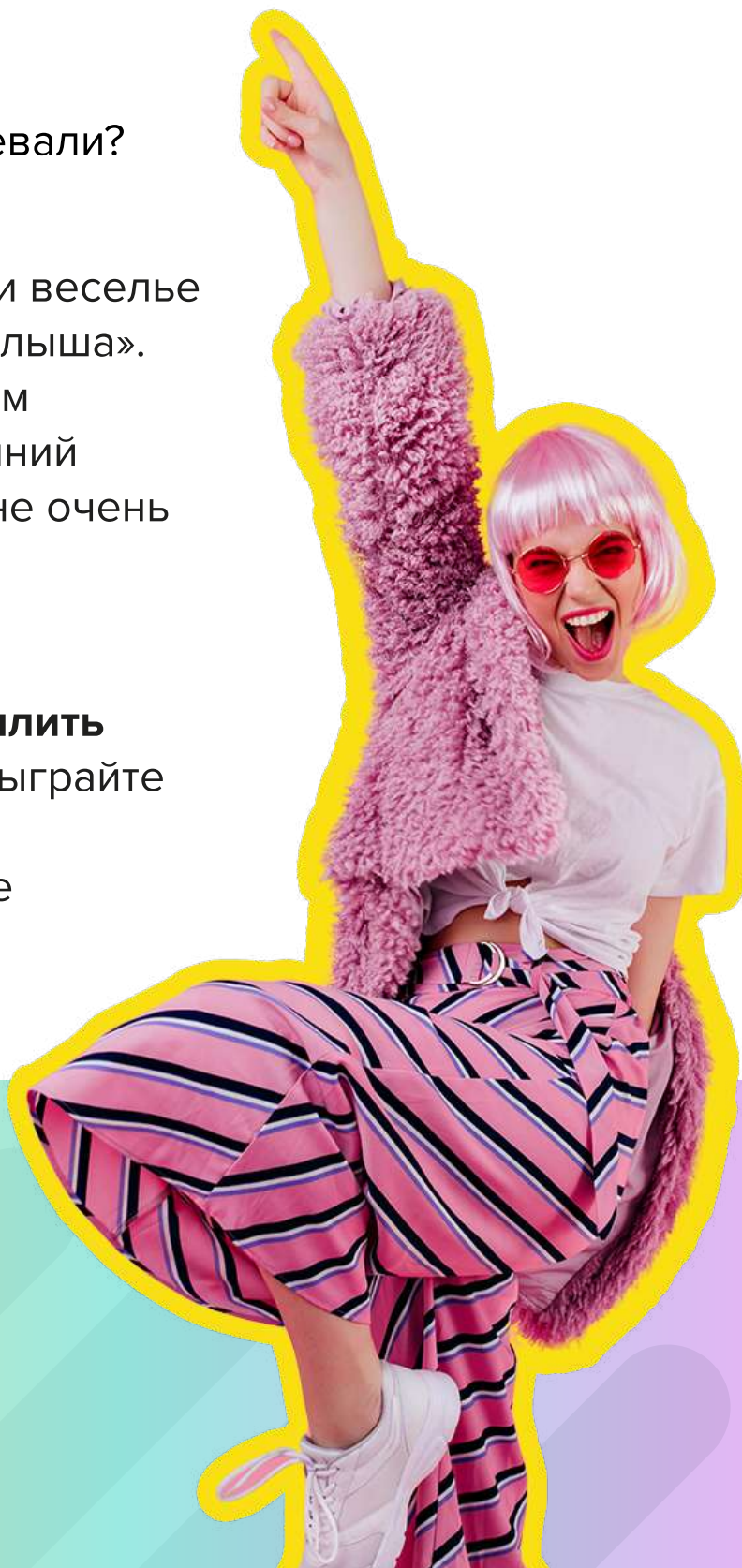


Чтобы узнать, как ваш Внутренний Ребёнок себя чувствует, ответьте на 3 простых вопроса.

- 1** Когда в последний раз вы веселились?
- 2** Когда в последний раз вы рисовали или занимались рукоделием?
- 3** Как давно вы танцевали?

Танцы, творчество, игры и веселье подпитывают вашего «малыша». Если вы годами ему в этом отказывали, ваш Внутренний Ребёнок чувствует себя не очень хорошо.

Что можно сделать, чтобы разбудить или усилить Внутреннего Ребёнка? Сыграйте в бинго вместе с детьми или друзьями и напитайте его радостями лета.



ЛЕТНЕЕ БИНГО

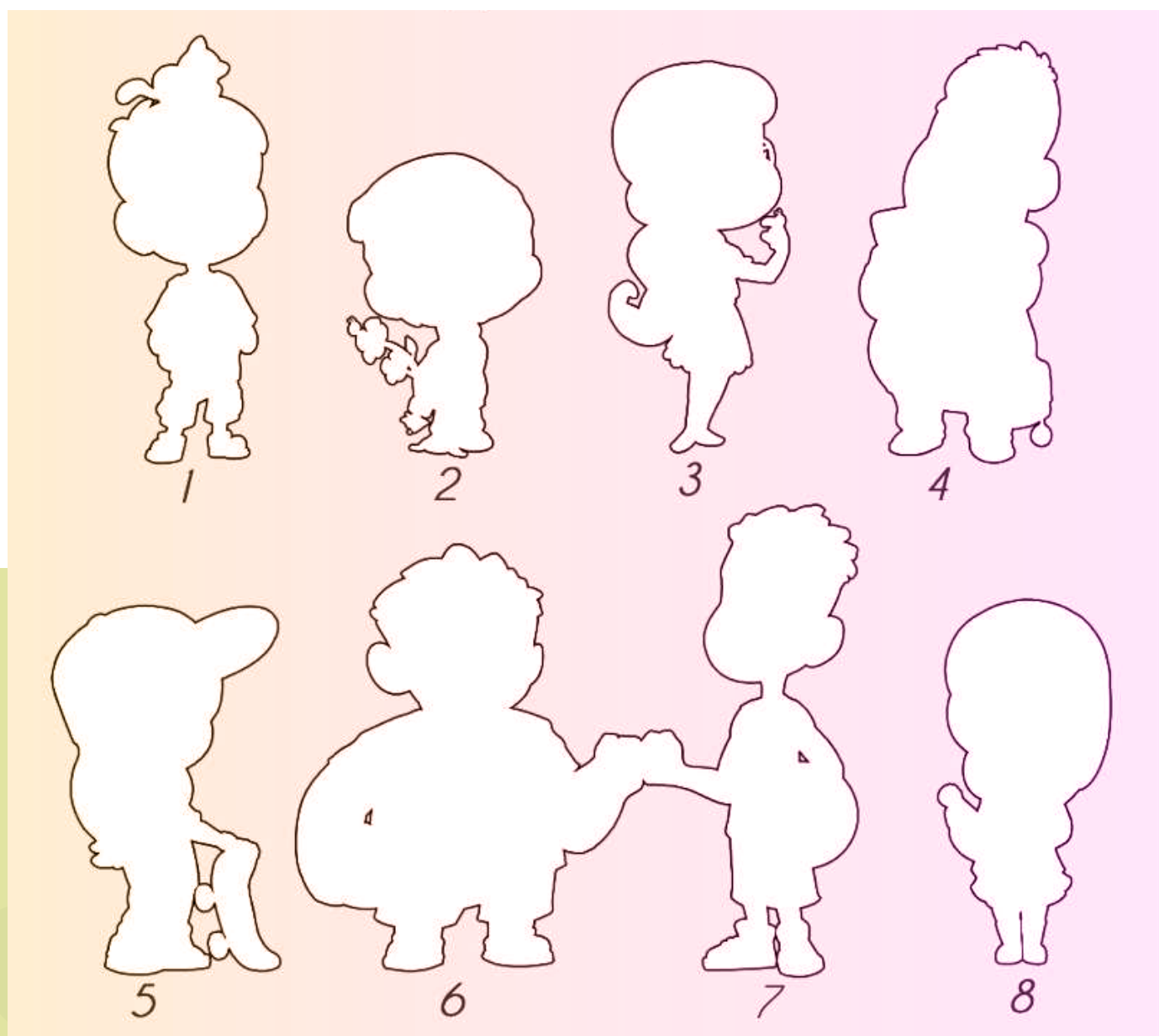
Выберите ведущего. Он называет номер ячейки, а вы делаете то, что там написано.

1. Начинайте сегодня разговор с фразы: «А знаете, что?»	2. Зайдите в книжный магазин в раздел с детскими книжками, купите книги себе (и своим детям, если они есть)	3. Сходите на внимательную прогулку: наблюдайте запахи, звуки и цвета	4. Прогуляйтесь по всем бордюрам района
5. Исследуйте окружающий мир. Это может быть поход, катание на велосипеде	6. Наденьте свитер с мультяшным героем или цветные носки	7. Проведите день на игровой площадке с детьми	8. Организуйте праздник для себя и своих друзей
9. Сыграйте в игру детства: прятки, футбол, «Крокодила»	10. Купите воздушные шары	11. Послушайте детские песни	12. Начертите классики и поиграйте в них
13. Устройте бой подушками	14. Съешьте «детскую еду» - чипсы, мороженое, печенье	15. Пересмотрите мультики и сказки, которые вам нравились, когда вы были ребёнком	16. Скажите кому —нибудь: «Хочу на ручки»
17. Приготовьте любимое блюдо из детства	18. Постройте «домик» в своей квартире	19. Пересмотрите свои детские фотографии	20. Съездите к родителям и покушайте пирожков
21. Попробуйте новое хобби	22. Посетите парк аттракционов	23. Поделитесь своими детскими историями	24. Погуляйте босиком по траве



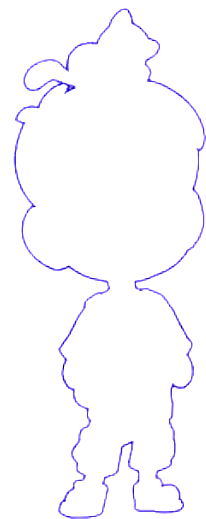
*И НАПОСЛЕДОК ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ
ВАМ ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ
«МОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК».*

Представьте своего Внутреннего Ребёнка. На какую из изображённых фигур он похож?



РЕЗУЛЬТАТЫ:

1



Вы мудрый человек, считающий самым важным стабильность, равновесие и комфорт.

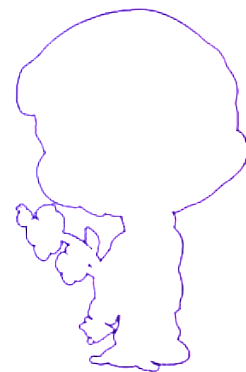
Вы нацелены не на перспективу и достижения, а на качество жизни «здесь и сейчас». Вы согласны пожертвовать своими амбициями ради сохранения зоны комфорта. **Вы любите всё чётко планировать, осторожны и тактичны.** Вы всегда стремитесь предотвратить конфликт или уйти от него.

Обычно выглядите уверенным и самодостаточным, но за этим скрывается заниженная самооценка. **Вы склонны верить людям, но некоторые этим пользуются.**

Попробуйте больше доверять собственному мнению и уделять внимание своим желаниям и планам.



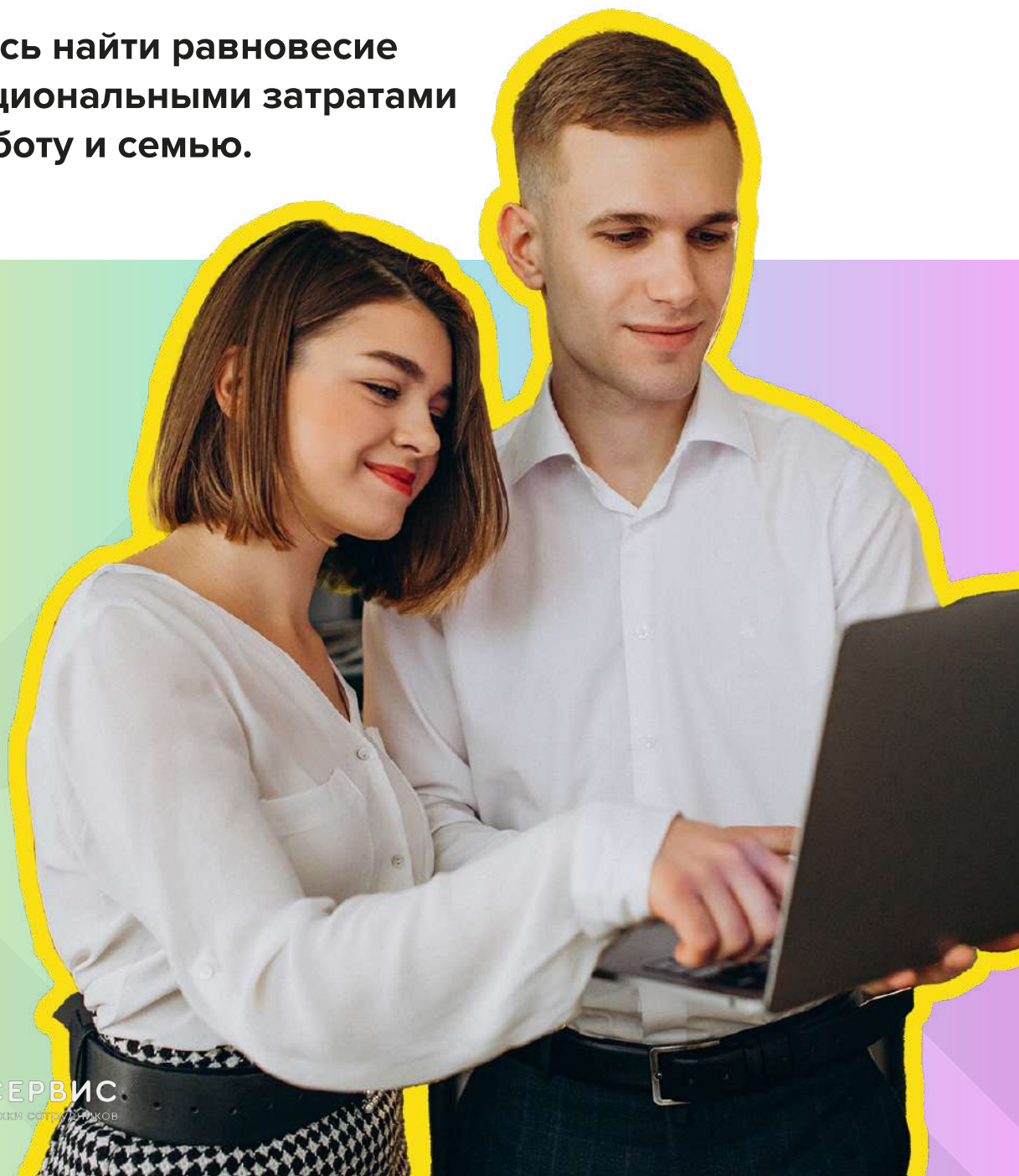
2



Вы спасатель и спаситель, хороший исполнитель и идеальный сотрудник.

Вы стремитесь на отлично сделать свою работу и помочь другим. Но вам также важно, чтобы вас ценили и замечали. Если этого нет, то ваш энтузиазм ослабевает. Не забывайте, что, оставляя все силы на работе, вы обделяете себя и своих близких.

Постарайтесь найти равновесие между эмоциональными затратами на себя, работу и семью.



3



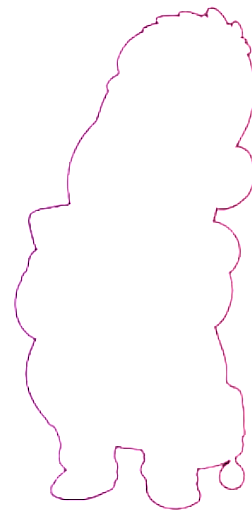
Вы человек с высоким уровнем интеллекта и богатым внутренним миром, собранный и целеустремлённый.

Вы умеете сконцентрироваться и успешно работать ради достижения цели. Но вы интроверт, поэтому вам комфортнее быть в некоторой изоляции от других.

Вы не всегда способны озвучить свои желания и цели, устаёте от длительного общения и стремитесь восстановить силы в одиночестве.



4



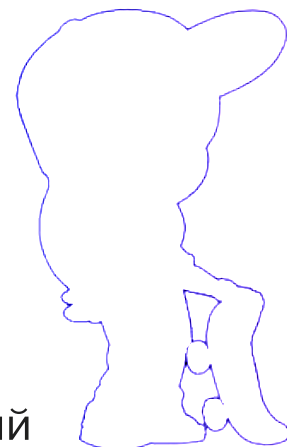
Вы добрый и искренний человек, главным приоритетом которого является семья и друзья. Но вот с работой всё сложнее. Вы не чувствуете удовлетворения и не уверены в своих профессиональных качествах. Отсутствие продуманных перспективных планов и значимых целей мешает вам чувствовать полноту жизни.

Подумайте, в какой сфере вы ещё могли бы реализоваться?

Возможно, это будет не новая работа или профессия, а интересное хобби.



5

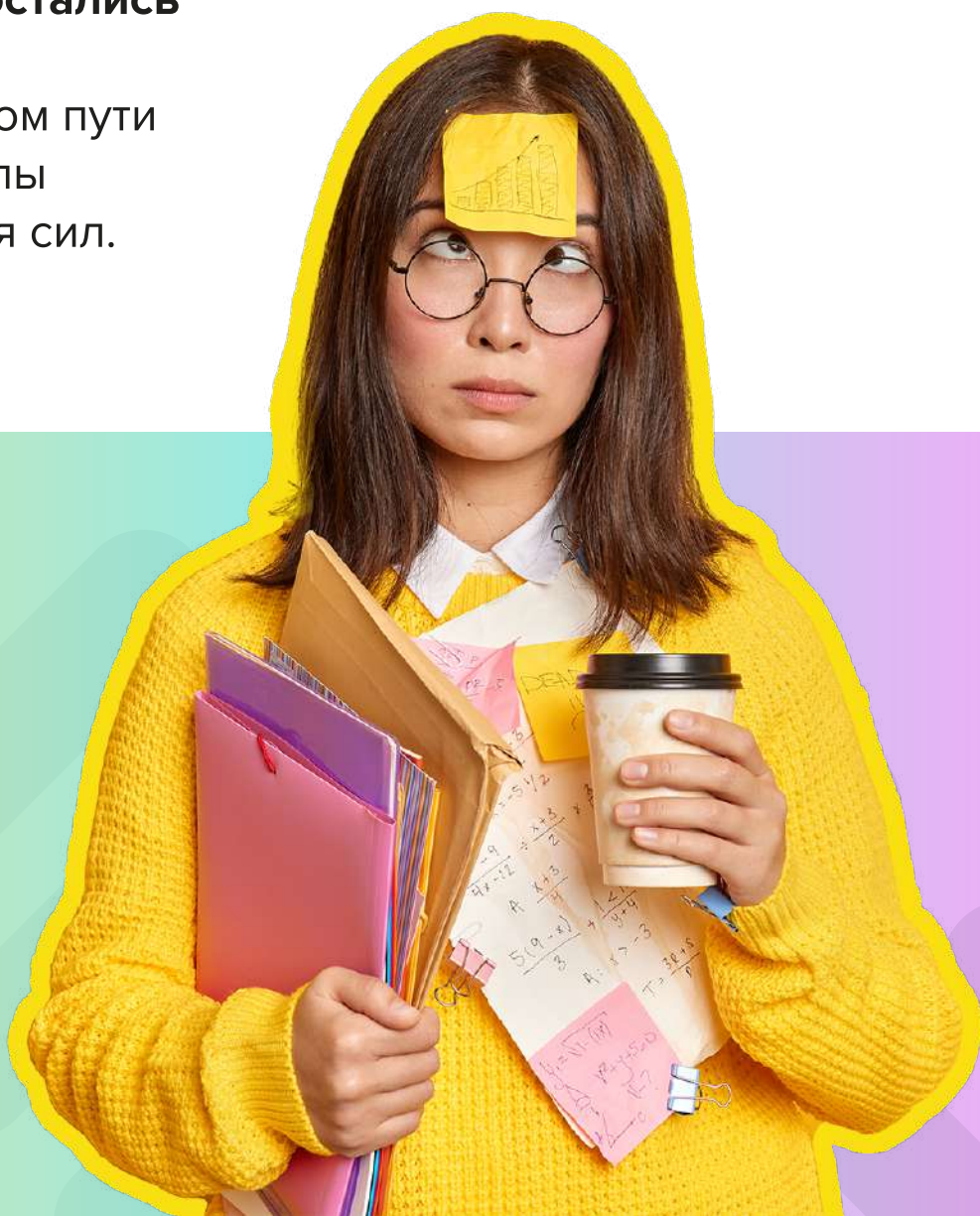


Вы человек, который постоянно в движении.

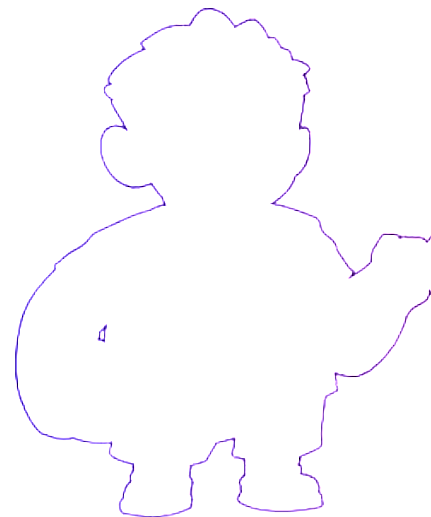
Ваш день — это калейдоскоп дел, встреч, увлечений и начинаний. Вам постоянно не хватает времени. Вам некогда взять паузу и задуматься, зачем и куда вы несётесь: за яркими эмоциями, или же вы боитесь остаться наедине с собой и увидеть, чего вам хочется на самом деле?

Помните, что в этой суёте и спешке можно не заметить, что какие-то собственные желания и планы остались неисполненными.

И учитите, что в любом пути необходимы привалы для восстановления сил.



6



Вы тёплый и душевный человек, умеете выслушать, понять и посоветовать. С вами уютно и спокойно.

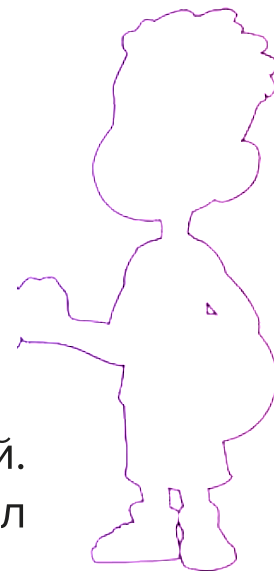
Вы позитивно воспринимаете всё, что происходит, и верите, что все люди хорошие. К сожалению, кто-то этим иногда пользуется.

Будьте внимательны к окружающим и охраняйте свои границы. Помните, что вы сами тоже нуждаетесь в поддержке и защите.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

7

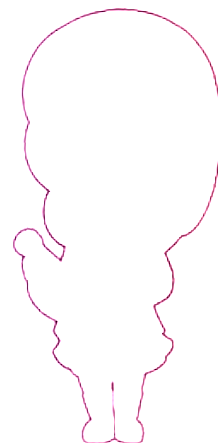


Вы переменчивый человек. Иногда уверенный, трудолюбивый и энергичный, иногда разочарованный в себе, слабый и пессимистичный. Порой вы способны горы свернуть, а порой нет сил на простые обыденные дела.

Периоды эмоционального спада нужны вам для восстановления внутренних ресурсов. Не пугайтесь, а используйте это время для размышлений и творчества.



8



Вы человек с высокой самооценкой, любите и цените себя. Несомненно, вы разносторонний и интересный человек, имеющий разнообразные увлечения и способный на многое. Но ваш имидж порой портит самолюбование и стремление «работать на публику».

Не забывайте, что вам нет необходимости подпитывать свою самодостаточность вниманием окружающих. Если смотреть всё время на себя, не увидишь мира вокруг.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Открывая в себе Внутреннего Ребёнка, мы находим радость, творческое начало и умение видеть светлую сторону мира.

*НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ
ДЕТЬМИ, ВЕДЬ ЭТО ПУТЬ
К ИСТИННОМУ СЧАСТЬЮ
И ВДОХНОВЕНИЮ!*

