



# ТЕТРАДЬ- ТРЕНАЖЕР



Поможет

- ◆ Подвести итоги
- ◆ Спланировать праздник
- ◆ Поставить новые цели

# ДИАГНОСТИКА ПРОШЕДШЕГО ГОДА

## МАТЕРИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- \* Ты достиг желаемого?  - да  - нет
- \* Тебя устраивает уровень твоих доходов?
- \* У тебя появилась привычка тратить меньше, чем зарабатывать?
- \* У тебя остались долги?
- \* Ты умеешь тратить разумно и экономить, если требуется?
- \* Твоя карьера развивается так, как тебе этого хочется?
- \* Можешь ли ты позволить себе больше, чем в прошлом году?

## ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- \* Есть ли у твоей жизни миссия?
- \* Тебя устраивает твоя нынешняя жизнь?
- \* Ты чувствуешь себя счастливым?
- \* Ощущаешь ли ты свой духовный рост?

## ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- \* Ты занимаешься спортом?
- \* Считаешь ли ты своё питание правильным, сбалансированным и здоровым?
- \* Достаточно ли отдыха было в этом году?
- \* Получалось ли выполнять физические упражнения регулярно?

## СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- \* У тебя есть вторая половинка?
- \* Твои отношения со второй половинкой хороши настолько, насколько тебе бы хотелось?
- \* Насколько ли хороши твои отношения с семьёй, насколько тебе бы хотелось?
- \* Насколько ли хороши твои отношения с друзьями, насколько тебе бы хотелось?
- \* Удалось ли обзавестись новыми друзьями?
- \* Получилось ли разнообразить круг твоих знакомств?

# ЧТО ПОСМОТРЕТЬ ?

## ФИЛЬМЫ

### ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ

Вечера на хуторе близ Диканьки

Карнавальная ночь

Чародеи

Бедная Саша

Снежная королева

Морозко

### ФИЛЬМЫ ЗАРУБЕЖНЫЕ

Отпуск по обмену

Чарли и шоколадная фабрика

Семьянин

Чудо на 34-й улице

Полярный экспресс

Пережить Рождество

Пока ты спал

Пингвины мистера Поппера-

Маленькие женщины

## МУЛЬТФИЛЬМЫ

### СОВЕТСКИЕ

Зима в простаквашино

Снежная королева

12 месяцев

Дед Мороз и серый волк

Снеговик-почтовик

Когда зажигаются Елки

Щелкунчик

Новогодняя ночь

Умка

## МУЛЬТФИЛЬМЫ

### ЗАРУБЕЖНЫЕ

Балто

Ночь перед Рождеством

Девочка со спичками

Пингвины из Мадагаскара в

рождественских

приключениях

Холодное сердце

Рождественская история

Ледниковый период: Гигантское Рождество

101 далматинец



# ЛИСТ САМОРЕФЛЕКСИИ

А теперь пора вспомнить по 4 главных момента в разных сферах жизни.

*Ответьте на вопросы*



СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ Я БЫЛ ВЕЛИКОЛЕПЕН

---

---

---

---

---

МЕЧТЫ, КОТОРЫЕ СБЫЛИСЬ

---

---

---

---

---

НОВЫЕ НАВЫКИ

---

---

---

---

---

СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ИЗМЕНИЛИ

---

---

---

---

---

*Это повод гордиться собой!*

# ЭМОЦИИ ГОДА



## Итоги по-новому

Запишите самые яркие моменты, связанные с одним из десяти основных человеческих чувств.

Важно: негативные моменты, которые окажутся тут, важно простить, отпустить и забыть.

РАДОСТЬ \_\_\_\_\_

ОТВРАЩЕНИЕ \_\_\_\_\_

ЗЛОСТЬ \_\_\_\_\_

ГРУСТЬ \_\_\_\_\_

ВИНА \_\_\_\_\_

ИНТЕРЕС \_\_\_\_\_

СТЫД \_\_\_\_\_


УДИВЛЕНИЕ \_\_\_\_\_

СТРАХ \_\_\_\_\_

ПРЕЗРЕНИЕ \_\_\_\_\_

# МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

Выберите любые 4 карты, обведите их в кружок



**ОЗРАГ ОШИБОК**


Не ошибается тот, кто ничего не делает

1. Как герой оказался в этом месте?
2. Как он будет выбираться отсюда?
3. Откуда здесь лестница?
4. Кто может помочь герою?
5. Есть ли какой-нибудь другой выход из этой ситуации?

Совет: Не ходите по краю

Жестокость, истощение, расставания, ненависть

10 мечей



**ГВАРДЕЙСКИЙ ПЛАЦ**

Тяжело в учении, легко в бою

1. С какой целью был построен взвод на плацу?
2. С какими качествами у вас ассоциируется армия?
3. С какой целью ваш герой пришел в казармы?
4. Чем вашему герою можно вооружиться?
5. К кому он может обратиться за помощью?

Совет: Укрепите позиции

Логика, рациональность, интеллект, дисциплина, воля

Туз мечей



**МАЯК НАДЕЖДЫ**

Надеждой живет человек

1. В каких отношениях находятся персонажи, изображенные на картинке?
2. Кто находится на корабле?
3. Откуда и куда плывет корабль?
4. Кому машет девушка на берегу?
5. Что находится в мешке?

Совет: Мечтайте по-крупному

Мечта, сокровенные желания, надежда, восстановление

Звезда



**ЛАБИРИНТ ЗАВЛУЖДЕНИЯ**

Сколько веревочке ни виться, а конец будет

1. Есть ли выход из этого лабиринта?
2. Какие опасности он таит в себе?
3. Для чего необходимо пройти лабиринт?
4. Кто поможет герою выполнить это задание?
5. Какова история этого лабиринта?

Совет: Начните действовать прямо сейчас

Безопасность, неутомимость, оптимизм, тревожность, метания

8 мечей



**ЗОЛОТАЯ ЖУПА**

Деньги как навоз: сегодня нет, а завтра воз

1. Достиг ли ваш герой цели? Продолжит ли он свой путь?
2. Будет ли ваш герой рисковать жизнью, добывая сокровище? И если да, то как?
3. Что символизирует дракон?
4. Что за сокровища он охраняет?
5. Как победить дракона?

Совет: Не упустите шанс на миллион

Заслуженная награда, клад, богатство, золото, жстаз

Туз монет



**МЫС САМОПОЗНАНИЯ**

Тише едешь – дальше будешь

1. Кто сидит на берегу?
2. О чем он думает?
3. Умеет ли ваш герой проявлять снисходительность, терпимость и доброту?
4. Что может узнать о себе ваш персонаж? Какая правда откроется ему в этом месте?
5. Как ваш герой сюда попал и почему именно сейчас?

Совет: Мыслите позитивно

Терпимость, снисходительность, мягкость, доброта, уступчивость, лицемерие

Король кубков

**1 карта** - Цель, поставленная на ближайший год.

**2,3,4 карты** - 3 важные вещи из вашего прошлого, которые смогут помочь в достижении цели.

Кратко опишите свои эмоции и мысли

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# СЕРЬЕЗНЫЕ ПЛАНЫ НА НОВЫЙ ГОД

Я СОЗДАМ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я ПРОЧИТАЮ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я ЗАКОНЧУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я НАУЧУСЬ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я ПОЗНАКОМЛЮСЬ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я НАЧНУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я БОЛЬШЕ НЕ БУДУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я ПОЕДУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я ПОПРОБУЮ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я КУПЛЮ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я ПОДАРИЮ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_