

Выбор путешественника Джона



**Лично я
предпочитаю не
заторачиваться.**

Что было, то было! К чему эти
выяснения отношений? Нужно жить
здесь и сейчас. Пройдете какой-то
путь вместе, потом опять
разойдетесь.

Риски и последствия выбора



Риски

обесценивание
отношений

Последствия

невозможность
построить
доверительные
отношения

Что мешает близкой дружбе?

- НЕДОВЕРИЕ
- СТРАХ БЫТЬ ПОКИНУТЫМ
- БОЯЗНЬ УТРАТИТЬ КОНТРОЛЬ
- НЕГАТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ



Лично я
предпочитаю не
заморачиваться!

Техника поиска ресурсов

вопрос 1

Что хорошего может принести в мою жизнь дружба в целом?

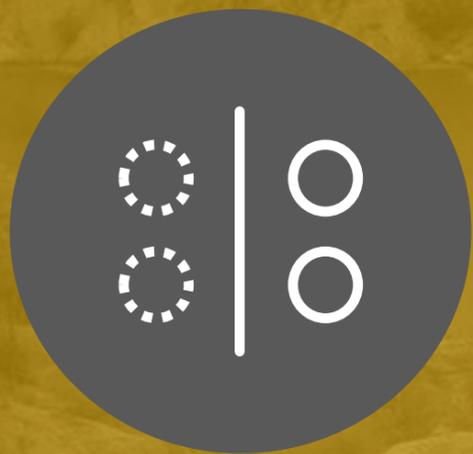
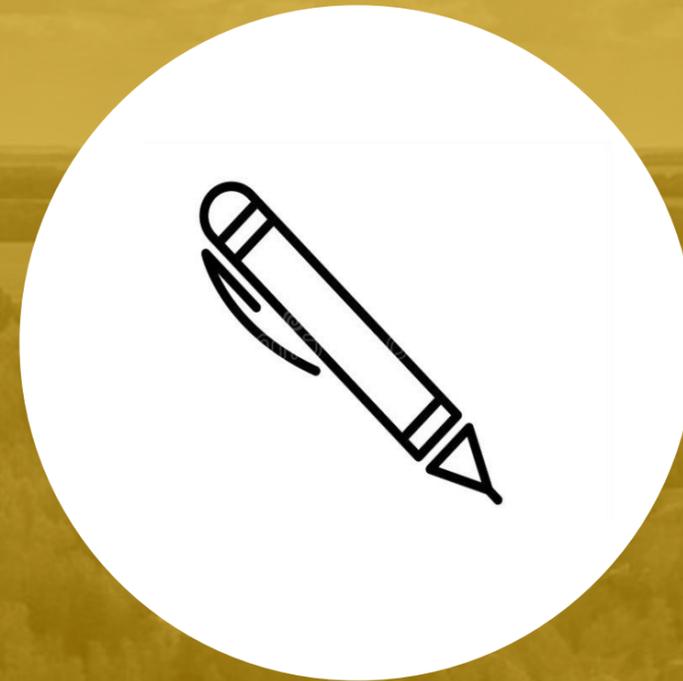
вопрос 2

Что хорошего может принести в мою жизнь дружба с конкретным человеком?

вопрос 3

Какие ресурсы и возможности я упускаю, когда отказываюсь от дружбы?

3 задание



Выполните технику и дайте рекомендации Джону, какие ресурсы он может найти в близких дружеских отношениях.