

Выбор студентки Моники



**Каждый достоин
второго шанса.**

Я верю в его раскаяние. Предложи
ему простить друг друга и начать
отношения с чистого листа.

Риски и последствия выбора



Риски

- не обозначены личные границы
- возможно повторение ситуации

Последствия

повторное
предательство

Почему важно присваивать полученный опыт?

ПРИСВОЕННЫЙ
ОПЫТ



ОПОРА ДЛЯ НОВЫХ
РЕШЕНИЙ И СТРАТЕГИЙ
В БУДУЩЕМ

НЕ ПРИСВОЕННЫЙ
ОПЫТ



ПОВТОРЕНИЕ
ПРОШЛЫХ ОШИБОК



Предложи ему
простить друг друга
и начать отношения
с чистого листа!

«Техника присвоения опыта»

Анализируем прожитый опыт!

Описание ситуации



Вы не успели к началу сеанса в кино и пропустили завязку фильма, потому что ждали друга, а он сильно опоздал без уважительной причины.

Что узнал о человеке?



Он не умеет планировать свое время.

Что узнал о себе?



Вам не нравится, когда кто-то нарушает ваши планы, вы злитесь и расстраиваетесь из-за этого.

Чему может научить опыт?



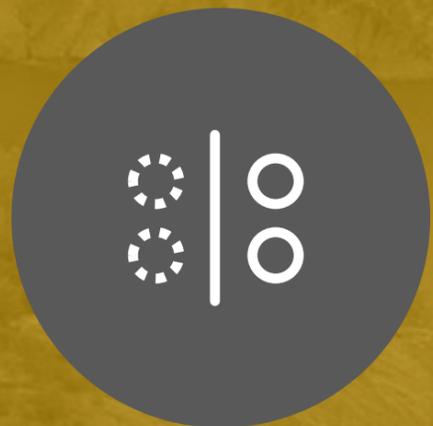
Ошибки других людей могут негативно отражаться на вашей жизни. Даже если вы сами приходите вовремя, то можете опоздать из-за другого человека.

Что можно сделать, чтобы данный опыт больше не повторился?

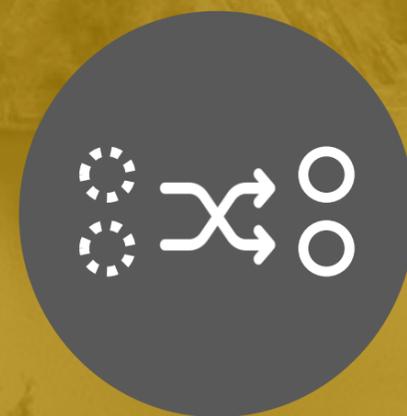


- 1) Вежливо дать понять, что вам было неприятно, что вы разозлились из-за опоздания и расстроились, что не увидели начало фильма.
- 2) Обозначить свои границы, привнести новое правило, например, сказать, что в следующий раз вы будете ждать не более 5 минут.

3 задание



Проанализируйте ситуацию со старым другом по предложенной схеме 5-ти вопросов.



Затем ответьте на вопрос:
- Какой совет могла бы дать Моника, если бы умела опираться на жизненный опыт?