Новогодний карнавал



Итоги 202_ .

ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com





ОТ АВТОРА

Привет!
Меня зовут Юлия Крутько.
И сегодня я хочу предложить Вам подвести итоги 202_ года.

Для чего?
Для того что бы понять, где именно на своем жизненном пути Вы сейчас находитесь.
Чтобы у Вас появилась отправная точка для новых планов и мечтаний.

Подвести итоги этого года я предлагаю Вам в формате Новогоднего карнавала.
Где главным участником будете лично Вы!

Предлагаю Вам распечатать эту тетрадь, сесть возле елки, налить кружечку новогоднего чая - и вперед - навстречу себе.

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com

СБОР ГОСТЕЙ

Гостями на Вашем празднике будут события 202_ года. Вспомните 5 самых ярких событий каждого месяца 202_ года и напишите их ниже.

Январь

Февраль

Март

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com

Апрель

Май

Июнь

Июль

Август

ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

Декабрь

ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com

Теперь возьмите цветные карандаши и раскрасьте каждое событие в своем списке теми цветами, которыми Вам захочется. Посмотрите, насколько ярким получился Ваш год? Какие цвета в нем преобладают и каких хотелось бы добавить? Какие ощущения у Вас возникают, когда смотрите на свой цветной 202_ год?

ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com

ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ

Во время торжественной части объявляют благодарности самым достойным представителям года. За что Вы можете поблагодарить свой 202_ год: события, встречи, мысли, люди, опыт...? Напишите список минимум из 50 пунктов.

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com





ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ

Продолжение списка

ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com

НОВОГОДНИЙ ФУРШЕТ

Что нового Вы попробовали в этом году?
На новогоднем карнавале Вам предлагают необычное угощение - канапе, каждое из которых это ощущения Ваших органов чувств, и события с этим связанные.
Заполните, пожалуйста, это блюдо своими воспоминаниями из 202_ года.



Вкус



Зрение



Обоняние



Слух

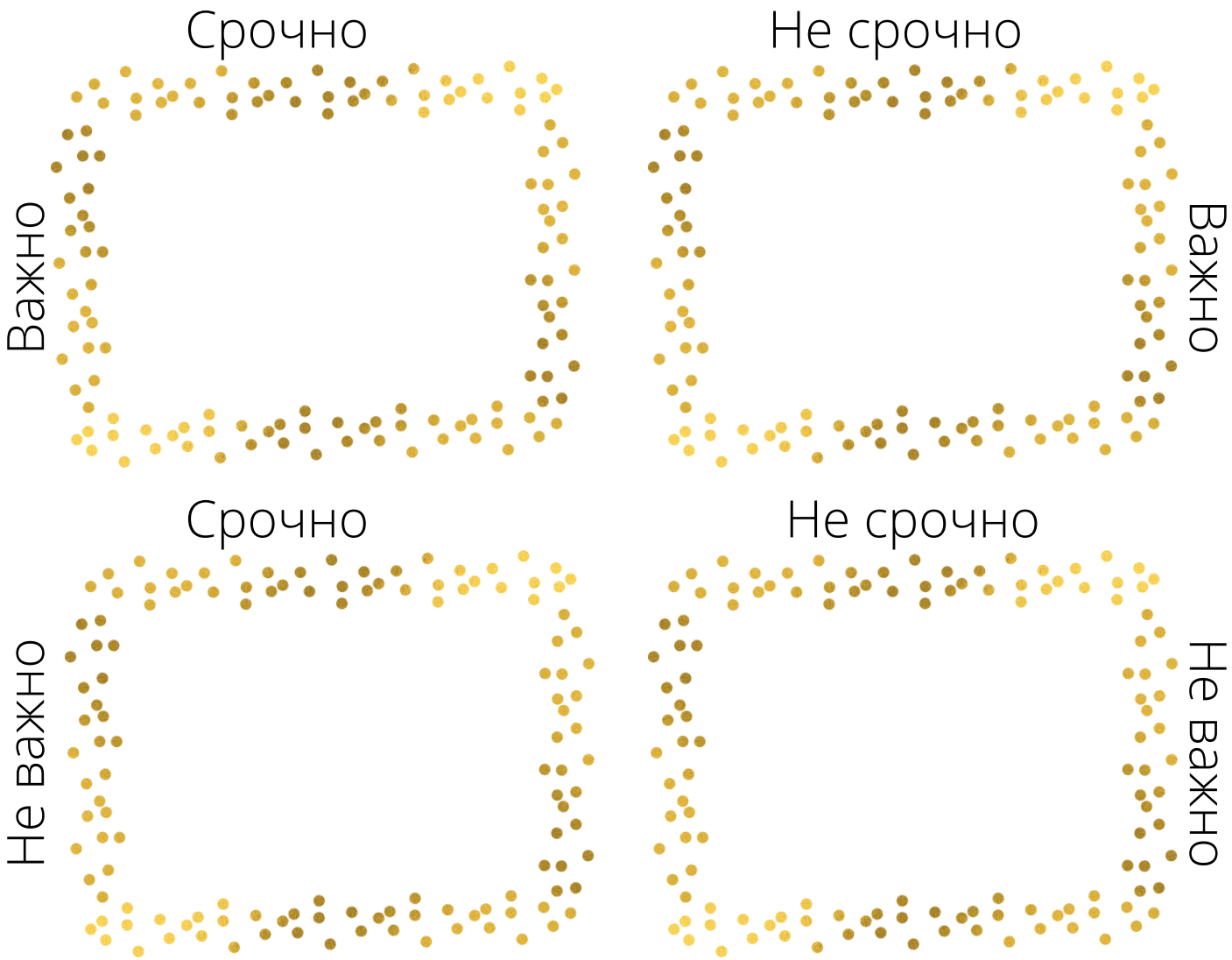


Осязание

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com

НОВОГОДНЕЕ ЛОТО

Достаньте из своей памяти (как из мешочка с бочонками лото) свои незаконченные дела в 202_ году. Распределите их по карточкам лото.



ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com

НОВОГОДНЕЕ ЛОТО

Продолжение

Все ли эти дела Вам нужны в следующем году, или что-то можно навсегда оставить в 202_?

Что из этого Вы можете делегировать?

А для каких дел нужно срочно выделить время?

ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com

НОВОГОДНЯЯ МИШУРА

Что украшало Ваш 202_ год? Какие фильмы, книги, музыка больше всего вас вдохновили?

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

Вспомните всех людей, которые сделали Ваш 202_ год лучше, которые дарили радость и теплоту.
Даже если это были едва знакомые люди, с которыми было приятно провести время или сделать что-то совместное.

Представьте, что бы вы подарили каждому из них? Запишите своих людей-202_ и подарки для них.

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

Продолжение

ЮЛИЯ КРУТЬКО

julikrutko | julikrutko@gmail.com

НОВОГОДНИЕ УЛЫБКИ

Давайте снимем карнавальные маски, подойдем к зеркалу и увидим самого главного человека в Вашем 202_ году - Вас.
За что бы Вы хотели сказать себе "спасибо" в этом году? В чем Вы были хороши?

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com

БОЙ КУРАНТОВ

Вот и пришло время прощаться с 202_ годом. Пролистните свои страницы-воспоминания, подумайте, какой характер у вашего 202_ года? Какой бы это мог быть персонаж, какой образ?
Нарисуйте свой 202_ год.
Какие ощущения от него у вас теперь?

ЮЛИЯ КРУТЬКО
julikrutko | julikrutko@gmail.com



Юлия Крутько,
julikrutko@gmail.com
Instagram @julikrutko

Психолог, коуч, супервизор
EMDR-терапевт