РАЙОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

**ТЕТРАДЬ ДЛЯ МЕЧТАНИЙ, ПОЖЕЛАНИЙ**

**И СОЛНЕЧНОГО НАСТРОЕНИЯ**

**Педагога-психолога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

СЕРГИЕВ ПОСАД

20 декабря 2017г.

**Настоящее**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кто я?** | **Примечание** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Личностный план - Профессиональный план -

3

**Прошлое**

2

|  |  |
| --- | --- |
| Моя любимая игрушка  | Мой первый друг |
|  |  |
| Моя первая осознанная мечта | В детстве я хотел(а) стать |
|  |  |

**Настоящее**

4

|  |  |
| --- | --- |
| Я – мастер |  |
| Я – новичок |  |
| Я – противник |  |

**Настоящее**

**МОЙ МИР**

5

**Будущее**

7

**Настоящее**



6

**Будущее**

**Моё рабочее место в будущем**

8

**Будущее**

**МОЙ МИР**

9

**ПОЖЕЛАНИЯ**

11

**МОИ ЦИТАТЫ**

10



[*Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, Оно придет и тихонько сядет вам на плечо*](http://cpsy.ru/cit12.htm)*.*

*В.Франкл*

[*Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, Оно придет и тихонько сядет вам на плечо*](http://cpsy.ru/cit12.htm)*.*

*В.Франкл*

[*Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, Оно придет и тихонько сядет вам на плечо*](http://cpsy.ru/cit12.htm)*.*

*В.Франкл*

[*Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, Оно придет и тихонько сядет вам на плечо*](http://cpsy.ru/cit12.htm)*.*

*В.Франкл*

[*Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, Оно придет и тихонько сядет вам на плечо*](http://cpsy.ru/cit12.htm)*.*

*В.Франкл*

[*Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, Оно придет и тихонько сядет вам на плечо*](http://cpsy.ru/cit12.htm)*.*

*В.Франкл*

**ЦИТАТЫ**

[Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир](http://cpsy.ru/cit4.htm).

Виктор Франкл

[Значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, как мы к ним относимся](http://cpsy.ru/cit8.htm).

Виктор Франкл

[Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, - именно там мы призваны, ощущаем необходимость измениться самим](http://cpsy.ru/cit4.htm).

Виктор Франкл

[Лишь в той мере, в какой человеку удается осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Мы существуем постольку, поскольку мы открыты для окружающего мира. Человек не для того здесь, чтобы наблюдать и отражать самого себя; он здесь для того, чтобы предоставлять себя, поступаться собой, чтобы, познавая и любя, отдавать себя](http://cpsy.ru/cit4.htm).

Виктор Франкл

[Недостаток успеха никогда не означает утрату смысла](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена жизнью возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело. Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Поступайте по собственной совести, но при этом понимайте, что Ваша совесть может ошибаться](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Человеческая свобода - это конечная свобода. Человек не свободен от условий. Но он свободен занять позицию по отношению к ним. Условия не обуславливают его полностью. От него - в пределах его ограничений - зависит, сдастся ли он, уступит ли он условиям. Он может также подняться над ними и таким образом открыться и войти в человеческое измерение](http://cpsy.ru/cit2.htm).

Виктор Франкл

[Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю](http://cpsy.ru/cit2.htm).

Виктор Франкл

Эффективно использовать список «возможных» дел, которые вы, возможно, когда-нибудь захотите сделать. Когда вас озаряет какая-то идея, внесите ее в список «возможных» дел под соответствующей ролью для более внимательного изучения в будущем. То, что вы записываете ее, еще не означает, что вы ставите цель или берете на себя обязательство. Возможно, вы сделаете это, а возможно, и нет. Это просто узелок на память. Вашей цельности ничто не угрожает.

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

Что для вас «лучшее»? Что мешает вам отдавать этому «лучшему» столько времени и энергии, сколько вы хотели бы ему отдавать? Разве так уж много хорошего встречается нам в жизни? Для многих людей — слишком много. А в результате возникает тревожное чувство, что они не уделяют главного внимания главным в своей жизни вещам.

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

Принимая любое решение, касающееся жизненного баланса, важно не терять связи с голосом совести. Поскольку мы живем в обществе, где основное внимание уделяется тому, что человек делает, а не тому, кто он есть, легко утратить баланс, склонившись к тому, что уже не отвечает ни нашей миссии, ни принципам. И тогда нас начинает направлять срочность, а не миссия.

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

Чем более срочными делами вы пытаетесь заниматься, тем сильнее становится ваша зависимость от срочности. Искусственным «кайфом» от решения срочных проблем вы подменяете глубокое удовлетворение, которое приходит только от эффективной реализации наших четырех фундаментальных потребностей. Суть этих потребностей можно выразить так: «жить, любить, учиться и оставить наследие».

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

Пиковым переживанием является не самореализация, а самотрансцендентность – выход за пределы собственного я.

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

Одно можно утверждать наверняка: если мы будем продолжать делать то, что делаем, мы будем и дальше получать то, что получаем. «Продолжать делать то же самое и ожидать при этом иных результатов» — симптом умственного расстройства.

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

Один мудрый человек сказал: «Величайшие битвы выигрываются в безмолвных тайниках души». Мы должны спрашивать себя: «Хочу ли я быть человеком абсолютной цельности? Готов ли я извиняться, когда допускаю ошибку, любить безо всяких условий, радоваться счастью другого человека как своему собственному?»

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

Привычка к срочности губительна для человека, поскольку лишь временно заполняет пустоту, образуемую неудовлетворенными потребностями. А приемы и методы управления временем не удовлетворяют эти потребности, а лишь усиливает наркотическую зависимость. И побуждают нас ежедневно отдавать приоритет срочным делам.

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

В делах мы черпаем ощущение безопасности. Это тешит наше самолюбие, оправдывает наше существование, возвышает нас в глазах окружающих. К тому же это хороший повод не заниматься самым главным в жизни.

Цитата из книги «[Главное внимание – главным вещам.](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)

 [Жить, любить, учиться и оставить наследие](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vesham-zhit-lyubit-uchits/)».

 [Стивен Кови](https://mybook.ru/author/stiven-kovi/), [Ребекка Меррилл](https://mybook.ru/author/rebekka-merrill/), [Роджер Меррилл](https://mybook.ru/author/rodzher-merrill/)

[Если вы намерено собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастной личностью.](http://cpsy.ru/cit1021.htm)

[Маслоу А.](http://cpsy.ru/cit1021.htm)

[Если мы принимаем жизнь всем сердцем, как дар, грани которого простираются все дальше, то наши страдания, разочарования и неудачи наполнятся для нас таким же смыслом, как и наши радости](http://cpsy.ru/cit1005.htm)

[ван Каам А.](http://cpsy.ru/cit1005.htm)

[Несчастная судьба многих людей – следствие несделанного ими выбора. Они ни живые, ни мертвые. Жизнь оказывается бременем, бесцельным занятием, а дела – лишь средством защиты от мук бытия в царстве теней](http://cpsy.ru/cit1444.htm).

[Фромм Э.](http://cpsy.ru/cit1444.htm)

[Говорят, что несчастие хорошая школа: может быть. Но счастие есть лучший университет](http://cpsy.ru/cit1045.htm).

[Пушкин А.С.](http://cpsy.ru/cit1045.htm)

[Некоторым для счастья недостает только счастья](http://cpsy.ru/cit1358.htm).

[Лец С.Е.](http://cpsy.ru/cit1358.htm)

[В этом мире многие... несчастны, но только по причине неумения любить, любить другое существо.](http://cpsy.ru/cit1439.htm)

[Лимонов Э.](http://cpsy.ru/cit1439.htm)

[Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом.](http://cpsy.ru/cit1325.htm)

[Пифагор](http://cpsy.ru/cit1325.htm)

[Мы обладаем только тем счастьем, которое способны понять.](http://cpsy.ru/cit1263.htm)

[Метерлинк М.](http://cpsy.ru/cit1263.htm)

[Мудрость состоит не в том, чтобы подавлять наши страсти, а в том, чтобы заставлять их содействовать нашему счастью.](http://cpsy.ru/cit1354.htm)

[Дюбе С.](http://cpsy.ru/cit1354.htm)

[Обычно счастье – это побочный эффект другой деятельности](http://cpsy.ru/cit1306.htm)

[Хаксли О.](http://cpsy.ru/cit1306.htm)

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашею мыслью. Если человек говорит и действует с доброю мыслью — радость следует за ним как тень, никогда не покидающая.

«Дхаммапада»

Все, что изменяет нашу жизнь, — не случайность. Оно в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием.

Александр Сергеевич Грин

Жизнь — не страдание и не наслаждение, а дело, которое мы обязаны делать и честно довести его до конца.

Алексис Токвиль

Жизнь — это непрекращающееся рождение, и себя принимаешь таким, каким становишься.

[Антуан де Сент-Экзюпери](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/exupery/)

Жизнь — это риск. Только попадая в рискованные ситуации, мы продолжаем расти. И одна из самых рискованных ситуаций, на которые мы можем отважиться, — это риск полюбить, риск оказаться уязвимым, риск позволить себе открыться перед другим человеком, не боясь ни боли, ни обид.

Арианна Хаффингтон

В чем смысл жизни? Служить другим и делать добро.

Аристотель

О нравственных качествах человека нужно судить не по отдельным его усилиям, а по его повседневной жизни.

Блез Паскаль

Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь.

Василий Осипович Ключевский

Жизнь – не бремя, а крылья творчества и радость; а если кто превращает ее в бремя, то в этом он сам виноват.

Викентий Викентьевич Вересаев

Наша жизнь – путешествие, идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается. Цель утрачена, и сил как не бывало.

[Виктор Мари Гюго](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/gugo/)

Истинный Свет — тот, что исходит изнутри человека и открывает тайны сердца душе, делая ее счастливой и согласной с жизнью.

[Джебран Халиль Джебран](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/djebran/)

Те, кто озаряет жизнь других, не останутся сами без света.

Джеймс Мэтью Барри

Честь человека не во власти другого; честь эта в нем самом и не зависит от общественного мнения; защитой ей служит не меч и не щит, а честная и безупречная жизнь, и бой в таких условиях не уступит в мужестве всякому другому бою.

Жан Жак Руссо

Два смысла в жизни — внутренний и внешний,
У внешнего — семья, дела, успех;
А внутренний — неясный и нездешний —
В ответственности каждого за всех.

Игорь Миронович Губерман

Никогда не поздно посадить дерево: пусть плоды не тебе достанутся, но радость жизни начинается с раскрытия первой почки посаженного растения.

Константин Георгиевич Паустовский

Что дороже – славное имя или жизнь? Что умнее – жизнь или богатство? Что мучительнее – достигать или утрачивать? Вот почему великие пристрастия неизбежно ведут к большим потерям. А неуемное накопление оборачивается огромной утратой. Знай меру – и не придется испытать стыд. Умей остановиться – и не столкнешься с опасностями и сумеешь прожить долго.

Лао-цзы

Кратчайшее выражение смысла жизни может быть таким: мир движется и совершенствуется. Главная задача — внести вклад в это движение, подчиниться ему и сотрудничать с ним.

[Лев Николаевич Толстой](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/Tolstoy/)

В природе все мудро продумано и устроено, всяк должен заниматься своим делом, и в этой мудрости – высшая справедливость жизни.

Леонардо да Винчи

Величайший изъян жизни – вечная ее незавершенность из-за нашей привычки откладывать со дня на день. Кто каждый вечер заканчивает дело своей жизни, тому время не нужно.

Луций Анней Сенека (Младший)

Следуй за своим Сердцем, пока находишься на земле, и постарайся сделать так, чтобы хотя бы один день твоей жизни был совершенным.

Мудрость Древнего Египта

Достаточно мгновения, чтобы стать героем, но необходима целая жизнь, чтобы стать достойным человеком.

Поль Брюла

Самый счастливый образ жизни тот, который представляет нам больше возможностей завоевать уважение к самому себе.

Самюэль Джонсон

Лучшая часть жизни праведного человека — это его небольшие, безымянные и всеми позабытые поступки, вызванные любовью и добротой.

Уильям Уордсворт

Трать свою жизнь на то, что переживет тебя.

Форбс

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придаёт ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно…

Эрих Фромм

Счастье — внутри. Мы тратим слишком много времени на поиски одобрения и утешения со стороны. И всегда оказывается, что не там ищем. Загляните внутрь.

Карл Роджерс.

Мир вокруг — это зеркало. То, что мы любим в других — это отражение того, что мы любим в себе. То, что нас огорчает в других — это индикатор того, на что нам нужно обратить внимание в самих себе.

Карл Роджерс.

[Творчество и терапия частично совпадают: то, что является творческим, зачастую оказывается терапевтичным, то, что терапевтично, часто представляет собой творческий процесс](http://cpsy.ru/cit6.htm).

Карл Роджерс

Тот, кто указывает на твои недостатки, не всегда твой враг; тот, кто говорит о твоих достоинствах, не всегда твой друг.

Китайская мудрость.

Не бойся медлить, бойся остановиться.

Китайская мудрость.

Не говорите, если это не изменяет тишину к лучшему.

Китайская мудрость.

Сильный преодолеет преграду, мудрый — весь путь.

Китайская мудрость.

Если ты споткнулся и упал, это ещё не значит, что ты идёшь не туда.

Китайская мудрость.

То, что случается, случается вовремя.

Китайская мудрость.

Не бойся, что не знаешь — бойся, что не учишься.

Китайская мудрость.

Как бы сильно ни дул ветер, гора перед ним не склонится.

Китайская мудрость.

Лучше один день быть человеком, чем тысячу дней быть тенью.

Китайская мудрость.

Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал с места на место мелкие камешки.

Китайская мудрость.

Лучшее время, чтобы посадить дерево, было двадцать лет назад. Следующее лучшее время — сегодня.

Китайская мудрость.

Наша жизнь — путешествие, идея — путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается. Цель утрачена, и сил как не бывало.

Виктор Мари Гюго

Самый ценный дар, который мы можем предложить другим, — это наше присутствие... Когда наша осознанность обнимает тех, кого мы любим, они распускаются как цветы.

Тит Нат Хан

Возьмите ручку и лист бумаги. Выйдите на улицу и присядьте где-нибудь под деревом или же останьтесь за своим рабочим столом и составьте список тех вещей, которые могут сделать вас счастливыми прямо сейчас: облака на небе, цветы в саду, играющие дети, ... ваш возлюбленный или возлюбленная, сидящие в соседней комнате, ваши глаза, все еще обладающие хорошим зрением. Этот список бесконечен. Вы уже имеете достаточно всего, чтобы быть счастливыми сейчас. У вас достаточно всего, чтобы быть свободными от прихода и ухода, взлетов и падений, рождения и смерти. Питайте себя каждый день чудесными вещами, которые жизнь предлагает вам. Питайте себя в здесь и сейчас.

Тит Нат Хан

Умение прощать — свойство сильных. Слабые не прощают.

Махатма Ганди

«Нет», сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем «Да», сказанное только для того, чтобы обрадовать или, хуже того, чтобы избежать проблем.

Махатма Ганди

Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться. Махатма Ганди

Совсем не знак бездушья молчаливость. Гремит лишь то, что пусто изнутри.

Уильям Шекспир «Король Лир»

Если ты направился к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели.

Ф. М. Достоевский

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно.

Эрих Фромм.

Если человек может жить непринуждённо, не автоматически, а спонтанно, то он осознаёт себя как активную творческую личность и понимает, что у жизни есть лишь один смысл - сама жизнь.

Эрих Фромм.

Мы не должны никому объяснять и отчитываться, пока наши действия не причиняют боль или не посягают на них. Сколько жизней было разрушено этой потребностью «объяснить», которая обычно подразумевает, что объяснение «понято», то есть одобрено. Позволь своим делам быть оценёнными, но знай, что свободный человек должен давать объяснение только себе, обращаясь к причинам и совести, и некоторым, у кого может быть оправданное требование к объяснению.

Эрих Фромм.

В эротической любви два человека, которые были разделены, становятся едины. В материнской любви два человека, которые были едины, становятся отдельными друг от друга.

Эрих Фромм