

МОЙ ВНУТРЕННИЙ ЛАНДШАФТ

1. Мой предмет (какой я взял(а)):

2. Мой символ в общем ландшафте (зарисуйте):

МОЙ ДОМИК

Нарисуйте свой домик :



Осмотр домика (ответьте себе):

- Двери открыты или закрыты? • Окна есть? _____
- Крыша целая? _____ • Дым из трубы? _____
- Забор вокруг? _____ • Внутри светло или темно? _____

Что хочется починить первым делом?

ПОГОДА В МОЁМ ДОМИКЕ

Неделя _____

Каждый вечер — одно слово:

ПН _____	☀️ ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
ВТ _____	☀️ ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
СР _____	☀️ ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
ЧТ _____	☀️ ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
ПТ _____	☀️ ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
СБ _____	☀️ ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
ВС _____	☀️ ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

Мои варианты погоды:

☀️ ? солнечно ? ? дождь ? ? туман
? шторм ? жарко ? ? пустыня
* ? холодно ? радуга ? ветрено

Если 3 дня подряд дождь/шторм/пустыня —
взять любой ключ из карточки «Три ключа».

ТРИ КЛЮЧА НА ДОМ



КЛЮЧ ОТ ДВЕРИ (контакт с собой)

Когда я замечаю сигнал (какой?):

_____ я
спрошу себя: «Что сейчас в моём домике?»



КЛЮЧ ОТ ОКНА (смена фокуса)

Я нарисую свой ландшафт без оценки
ИЛИ задам себе вопрос: «Что я вижу иначе?»



КЛЮЧ ОТ ФУНДАМЕНТА (микродействие)

Мой микрошаг в ближайший час:

ВЫХОДНОЙ БИЛЕТ

Моё состояние сейчас (цвет/символ/слово):

Техника, которую попробую дома:

- Карта ландшафта
- Осмотр домика
- Три ключа
- Погода в домике
- Ключ за минуту

Разрешение себе на сегодня:

👉 Спасибо, что были с собой 👈