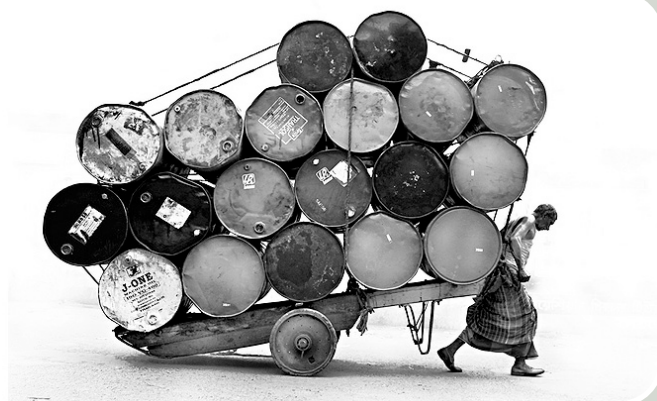


# АУДИТ МАКРО-ТРАВМ

«ГРУЗ НА ВАШИХ ПЛЕЧАХ»

Ежемесячный  
бюллетень  
«Стресс серфер»  
№ 1 (2011)

Макротравмы - это важные события, которые вызывают сильные эмоции и влияют на все области Вашей жизни, вызывая хронический стресс и истощение нервной системы



**Задача:** перечислите, пожалуйста, 10 событий (приятных и/или не приятных), которые были важны для Вас за последние 5 лет.

Какие из них до сих пор эмоционально актуальны (по прежнему вызывают сильные эмоции)?

Какие уроки Вы извлекли из этих событий?

№	СОБЫТИЕ	АКТУАЛЬНОСТЬ	УРОКИ/ЗНАЧЕНИЕ/ВЫВОДЫ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Имеет смысл обращаться за помощью, если:

- Какие-то неприятные для Вас события все еще актуальны для Вас, хотя прошел уже год с тех пор, как оно случилось/началось произошло...
- Вы приписываете событиям преимущественно негативное, не приятное, угрожающее значение
- Вы можете легко написать еще 5-10 событий...