**Мои мысли / планы / выводы от сегодняшней встречи:**

**Дай бог чтоб всё закончилось.**

**Но если будут другие волны наступления возьмёшь автомат и пойдёшь воевать.**

**А пока это не произошло – наибольшую пользу я приношу той деятельностью, в которой я профессионал.**

**Я знаю, что, если придётся – пойду воевать. Просто моя цель не «стрелять» а чтоб это всё побыстрее закончилось.**

**И я не уверен что всегда делаю то, что бы приблизило такой результат («полное окончание всего»).**

**Работа в команде:**

**- Слава Украине**

**- Систематичность.**

**- Перекличка.**

**- Слова человеческой поддержки.**

**- Прогресс в работе.**

**- Благодарить за работу**

**- «Звоните мне если что-то нужно, решим».**

**- Чёрный юмор**

**- Фантазии о том «как мы будем праздновать» полезны для психики (чтобы не было хуже -психосоматики и т.п.) и неважно что это немного розовые очки якобы проблемы нет.**

**Потому что даже за автомат лучше браться со здоровой психикой, а не в состоянии эмоционального истощения.**

**Ментальная карта самоанализа:**

**- Центральный пункт – «Мои Неконтролируемые Реакции».**

**- Ветки первого порядка – Перечень неконтролируемых реакций («уходов от стресса») – «Много ем сладкого», «Ступор в работе».**

**- Ветки второго порядка (от каждой реакции) – Причины почему я делаю ту или иную реакцию.**

**- Ветки третьего порядка (от каждой причины) – её фундаментальное изучение (её свойства и т.п.).**

**- После веток третьего порядка – суммирующий пункт (якобы решение) – «Как я буду жить в том мире в котором этот аспект жизни – Вот Такой».**

**Ресурсное состояние:**

**- Поиск того, от чего я буду в состоянии что-то делать.**

**Бессилие заменить тем, что продолжать составлять планами развития и по возможности их хотя бы частично выполнять, якобы войны нет.**

**Спасибо большое.**

**Особенно за мысль «основательно изучить причины».**

**Я обычно использовал версию гештальта, где вопрос стоял в том, чтоб «каждую причину решить и забыть».**

**Но попробую вашим методом.**