



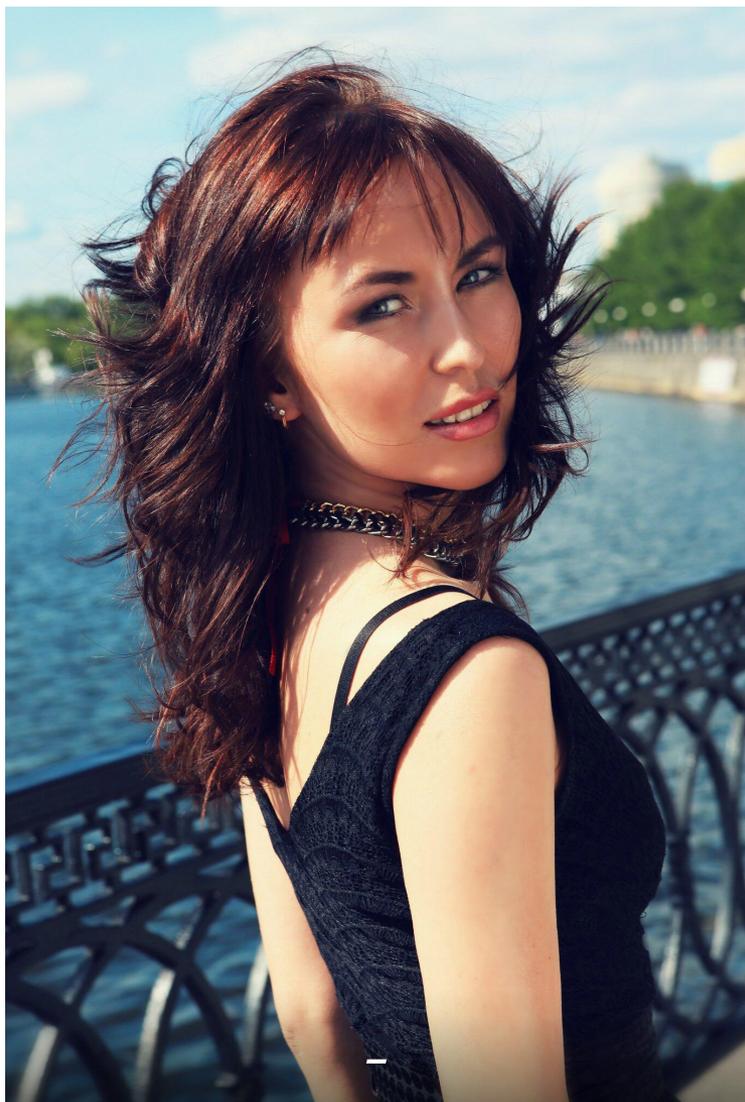
ПОРЯДОК

— В ГОЛОВЕ —

УРОК № 5

РАСКРЫТИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ





Обратную связь ведет

Куратор

Женя Тазетдинова

- куратор с 2017 года
- Учитель немецкого языка
- Любитель моря, солнца, кошек и собак
- уже 2 года живу на Кипре
- Обожаю путешествовать!
- Убеждена, что все, что не делается - к лучшему!

Меня можно найти:

@evgenija_taz

ЭТАПЫ РАСКРЫТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ:

01

Работа с внутренним критиком

02

Работа с зависимостью от чужого мнения

03

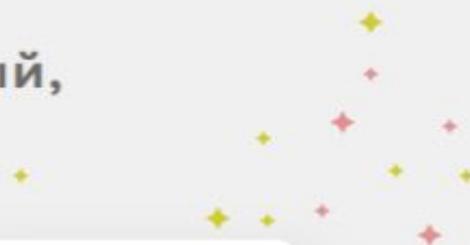
Избавление от масок





Как заменить внутренний голос критикующего родителя на собственный, зрелый и поддерживающий:

- Провести ритуал удочерения и взятия ответственности на себя (за заботу о себе, принятие решений, защиту и похвалу)
- Наблюдать за своими мыслями и языком. Заменять стандартные критикующие фразы на новые, от которых чувствуется поддержка, "объятия" и вера в себя.





Важные моменты:



1. Выпишите претензии не за всю вашу жизнь, а только за сегодня.
2. Писать нужно до тех пор, пока не почувствуете, что вам больше нечего сказать.
3. Особенность внутреннего критика — обобщение, которое проявляется в таких фразах, как «Всё плохо», «Ничего не получилось», «Как всегда», «Полная дура». Поэтому если в левом столбике хочется написать что-то подобное, уточните, в чём была ваша оплошность, в чём вы были плохи.
4. Если на претензию внутреннего критика вам нечего возразить, то согласитесь с ним. Иногда он бывает прав. Но добавьте что-то, что смогло бы компенсировать ваш промах.

Что такое “маска”:

- Единожды выбранная привычная реакция на ситуацию, когда вы обижены, недовольны, не хотите общаться, чувствуете свое превосходство и проч.
- Проявляется как “натянутое” выражение лица, тела, артикуляция.
- Это барьер, который мешает проявиться настоящим чувствам и эмоциям.



Как работать с масками:

- Перечислить те ситуации, когда вы прячетесь за маску
- Ритуально нарисовать на себе одну или несколько масок по очередности
- От лица внутреннего взрослого сказать “защитную фразу”: “Любимая, теперь ты можешь проявлять свои эмоции и не прятаться, если тебе будет страшно, стеснительно или больно, я найду, что сделать и вырву из этой ситуации”.
- Смыть маску и дать себе минут 10 посидеть в тишине
- Посмотреть на обновленное выражение лица в зеркале





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



1. Проведите ритуал удочерения.
2. Выпишите список фраз внутреннего критика, которые вы себе говорите (не меньше 10-20 выражений).
3. Пропишите новые поддерживающие фразы на замену.
4. Добавьте яркую деталь в свой образ и пройдите по людному месту, прочувствуйте все эмоции, дайте себе поддержку.
5. Выпишите на лист ситуации, когда вы носите маску.
6. Перед зеркалом нарисуйте маску, используя краски или косметику, проговорите защитную фразу, умойтесь, посидите в тишине.