

## УРОК 1 САМОПРИНЯТИЕ

Чтобы раскрыть внутреннюю энергию, расти и развиваться, нужно принять себя целиком — со всеми позитивными и негативными качествами. Для этого мы сосредоточимся на проработке той части личности, которую отрицаем.

### ЗАДАНИЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ

Определим качества, которые нам сложно в себе принять.

#### ШАГ 1

Выпишите имена трех человек, к которым вы относитесь негативно.

Это не обязательно должны быть знакомые. Напротив каждого имени выпишите до трех качеств, которые раздражают вас больше всего. Выделите повторяющиеся или самые раздражающие

*Мама*

*Коллега Егор*

*Чрезмерный контроль.*

*Агрессивный, выскочка,  
чрезмерный контроль.*





## ШАГ 2

Теперь выпишите имена трех людей, которые вас восхищают. Повторите упражнение и напротив каждого из имен выпишите три качества, которые вас восхищают. Выделите повторяющиеся или самые восхищающие.



*Подруга Алина*

*Мама*

*Непосредственная, прямолинейная, заботливая.*

*Заботливая, ответственная.*

Примеры

Поле для заполнения



### ШАГ 3

Посмотрите на выделенные качества. Все они есть внутри вас, но заблокированы по разным причинам. Их важно принять. В этом вам помогут нулевые пары. Найдите для каждого отрицательного качества нулевую пару и запишите.



*Агрессия.*

*Чрезмерный контроль.*

*Решимость.*

*Ответственность.*

Примеры

Поле для заполнения



## УРОК 2

# САМОРАЗВИТИЕ

Нашему развитию мешает внутренний критик. Он нас останавливает, ставит под сомнение все начинания и успехи и никогда не хвалит. Поговорим о том, как с ним поладить.

### ЗАДАНИЕ: МОЙ КРИТИК. ЗНАКОМСТВО

Ваш внутренний критик может подарить вам много энергии и помочь развиваться. Но для этого с ним надо познакомиться и подружиться.

#### ШАГ 1

Подумайте о той части своей личности, которая приходит и критикует вас. Представьте, как выглядит ваш критик. Попробуйте его рассмотреть. В какой позе вы его представляете? Он сидит или стоит? Как двигается? Какими словами говорит? Может быть, у него есть устойчивые фразы, которые он повторяет вам из раза в раз. Какие чувства он вызывает? Посмотрите на него максимально безоценочно. Возможно, критик — это проекция кого-то из ваших значимых взрослых, например, бабушки.



## ШАГ 2

Цель критика — обезопасить вас. Задайте ему эти вопросы:

- От чего ты меня защищаешь?
- Как давно ты со мной? Когда ты появился внутри меня?
- Какую работу ты для меня делаешь?
- Что было бы со мной, на твой взгляд, если бы ты так не работал? Если бы ты так много не включался?



A large, empty, light blue rounded rectangular area intended for writing answers to the questions listed above.



### ШАГ 3

Поделитесь своими чувствами с внутренним критиком. Успокойте его и поблагодарите. Спросите, как помочь ему меньше включаться? Чем сдерживать его беспокойство?

Теперь в минуты беспокойства вы сможете обращаться к нему за советом.





## УРОК 3

# САМОПРОЯВЛЕНИЕ

Мы постоянно балансируем между желанием быть заметными и страхом посторонних оценок. Решение о том, как именно проявляться в мире, связано с нашими установками. Большинство из них навязаны социумом, близким кругом или передаются по наследству. Попробуем найти свой собственный голос и начать его проявлять.

## ЗАДАНИЕ: ПЕРЕДАНО ПО НАСЛЕДСТВУ

Найдем установки, которые мы унаследовали.

### ШАГ 1

Выберите сферу, которая на данный момент жизни беспокоит вас больше всего. Это могут быть любовные отношения, отношения с телом, с деньгами — что угодно.





## ШАГ 2

Выпишите в столбик список установок, которые первыми приходят в голову, когда вы думаете о сфере своих переживаний. Особенно те, с которыми вы не согласны. Если они всплывают в памяти — значит, есть внутри вас.



*Деньги портят человека!*

*Все богатые люди — воры и обманщики!*

*Хорошие деньги можно заработать только нечестным трудом!*



Примеры



Поле для заполнения



### ШАГ 3

Определите путь. Напротив каждой установки напишите, от кого она к вам пришла? Может, так говорила бабушка мамы, а потом и мама?



*Деньги портят человека!*

*Все богатые люди – воры и обманщики!*

*Хорошие деньги можно заработать только нечестным трудом!*

*Дедушка с самого детства рассказывал о том, что быть честным важнее, чем быть богатым. В его родной деревне развиваться было некуда. Даже переехав в город, он продолжал говорить, что выше головы не прыгнуть, поэтому и пытаться не стоит.*

Примеры

Large empty rounded rectangular area for writing, divided into two columns by a vertical dotted line.

Поле для заполнения

### ШАГ 4

Из всех выписанных установок выберите самую эмоционально значимую для вас.



## ШАГ 5

Напишите автору этого убеждения письмо. Отправлять его не придется. Важно разместить в письме ваши внутренние чувства и мысли. Отследить и дать им выход — то есть прожить.

Напишите о чувствах, которые вы испытываете прямо сейчас.

Может, это благодарность? Вас хотели предостеречь, защитить, потому произносили определенные вещи.

Может, это злость? Потому что сейчас вы оказались в таких жизненных обстоятельствах из-за этих установок.

Может, это сопереживание и сострадание? Потому что этот человек прожил непростую жизнь и прошел через сложные обстоятельства.

Вы можете испытывать что-то одно, а можете найти в себе все чувства разом — это нормально.

Важно разрешить и позволить всем чувствам быть.

Вылить их на бумагу — значит позволить себе быть.

