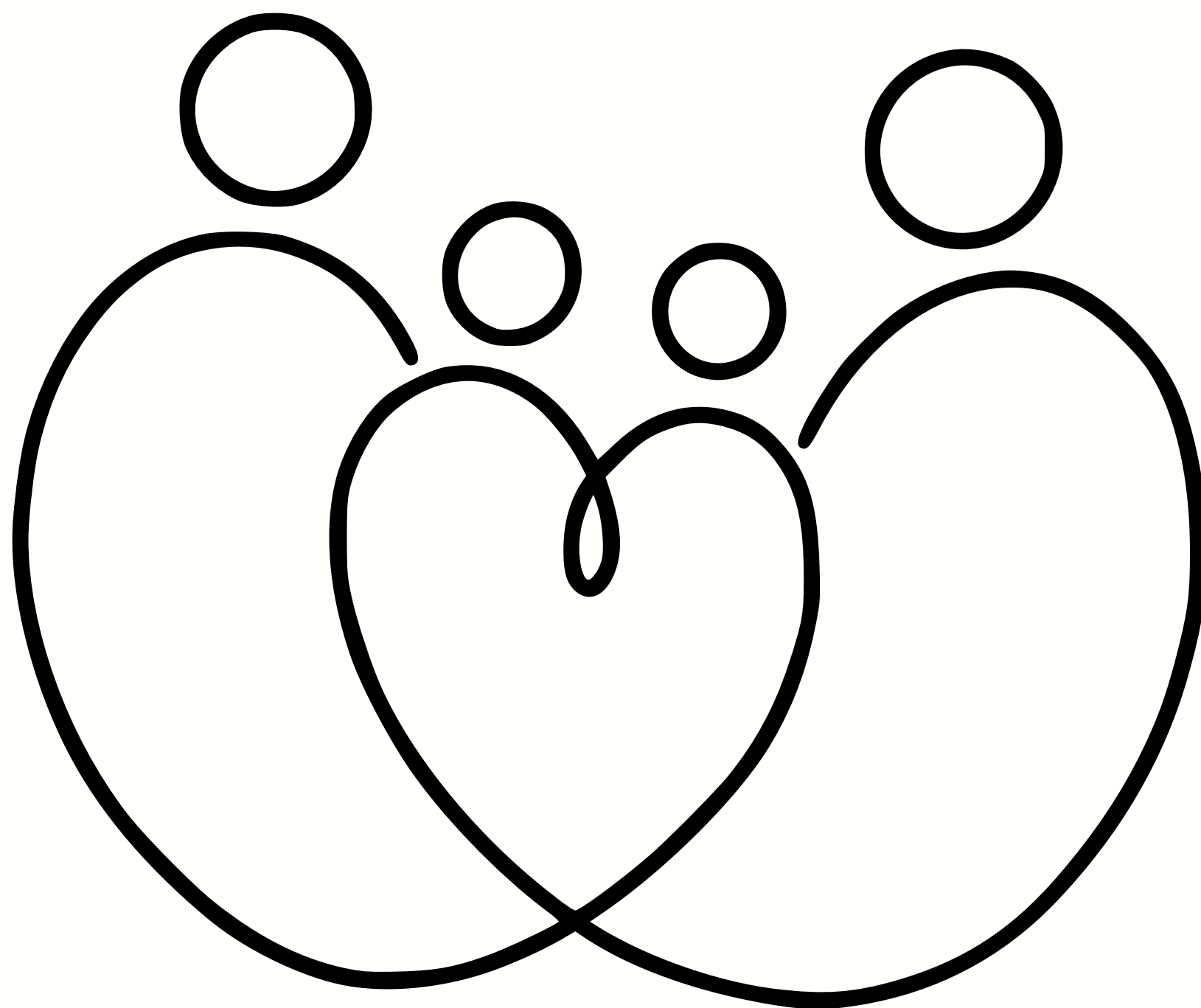


УПРАЖНЕНИЕ

Р О Д И Т Е Л И
В Н У Т Р И
М Е Н Я



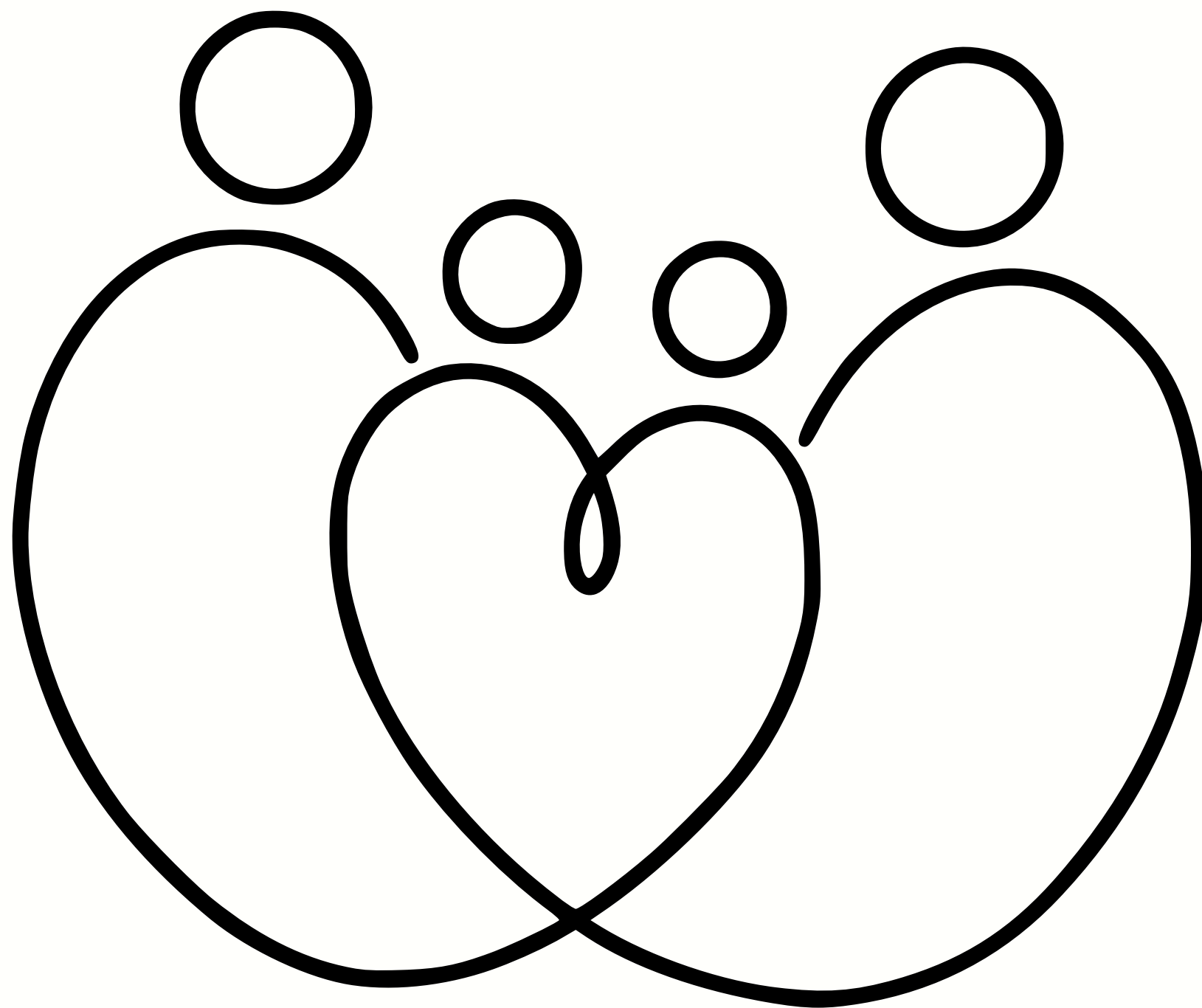


Родители внутри меня

УПРАЖНЕНИЕ

Это упражнение направлено на исследование вашего опыта отношений с родителями – прежде всего с мамой и папой – и того, как этот опыт продолжает жить внутри вас сегодня.

Мы часто думаем, что детство «осталось в прошлом». Но на самом деле, то, что мы получили или не получили от родителей, становится частью нашей личности, наших выборов, отношений, самооценки и даже того, как мы относимся к себе.



Зачем делать это упражнение

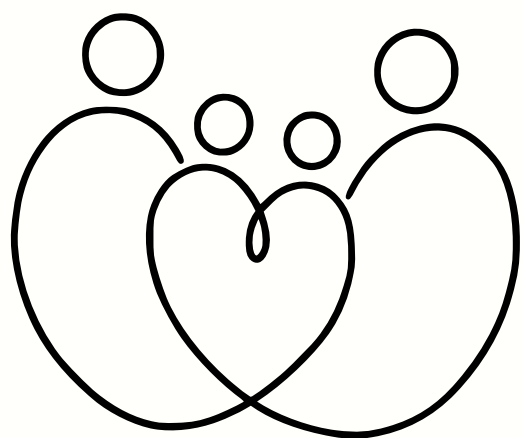
- чтобы лучше понять, в чем вы действительно похожи на своих родителей, а где давно живете не своей жизнью;
- чтобы увидеть, какие потребности в детстве остались неудовлетворенными и как вы пытаетесь заполнить их сейчас через отношения, работу, достижения или самокритику;
- чтобы заметить, что вы получили, но не хотели получать и как это могло стать источником внутреннего конфликта;
- чтобы сделать первый шаг к сепарации – не через разрыв, а через осознание и выбор.

Попробуй выделить на это упражнение время. Это требует сосредоточенности и спокойной обстановки вокруг.

Не гонись за количеством ответов – их может быть одна или десятки. Главное – услышать себя. Главное – искать ответы для себя, а не для кого-то.

В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. Это упражнение – поиск ответов на вопросы, которые давно тебя отвлекают от твоей настоящей жизни.

Так что вперед! И важных тебе осознаний)



Мама

Чем, я похожа/похож на маму?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Чем, я не похожа/похож на маму?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Папа

Чем, я похожа/похож на папу?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Чем, я не похожа/похож на папу?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Мама

Что я хотела/хотел получить,
но не получила/получил от
мамы?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Что я получила/получил,
но НЕ хотела/хотел от мамы?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Папа

Что я хотела/хотел получить,
но НЕ получила/получил от
отца?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Что я получила/получил,
но НЕ хотела/хотел от отца?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



СПАСИБО!
ЭТО БЫЛА ВАЖНАЯ
ДЛЯ ТЕБЯ РАБОТА

