

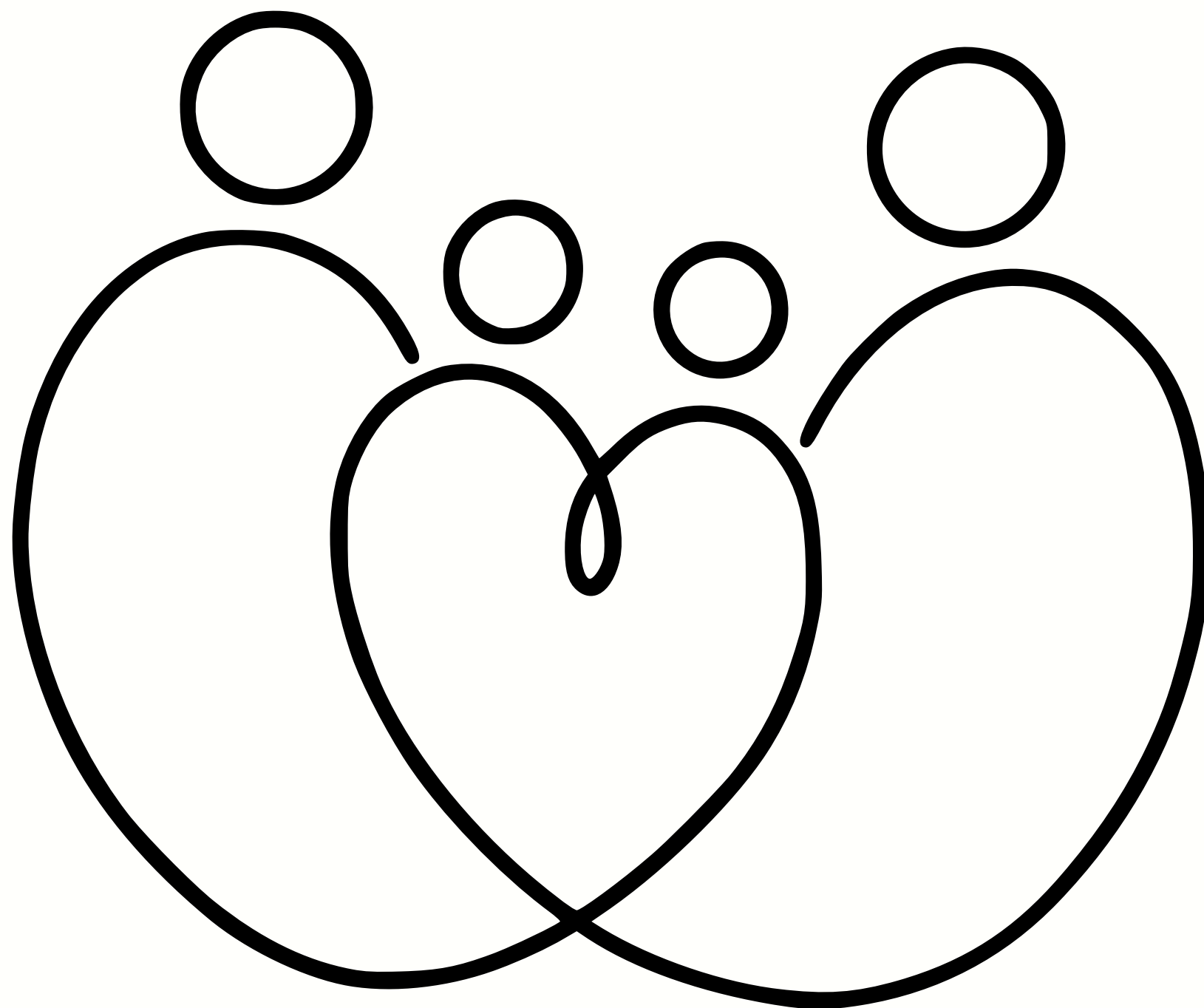
ВПРАВА

БАТЬКИ

ВСЕРЕДИНІ

МЕНЕ



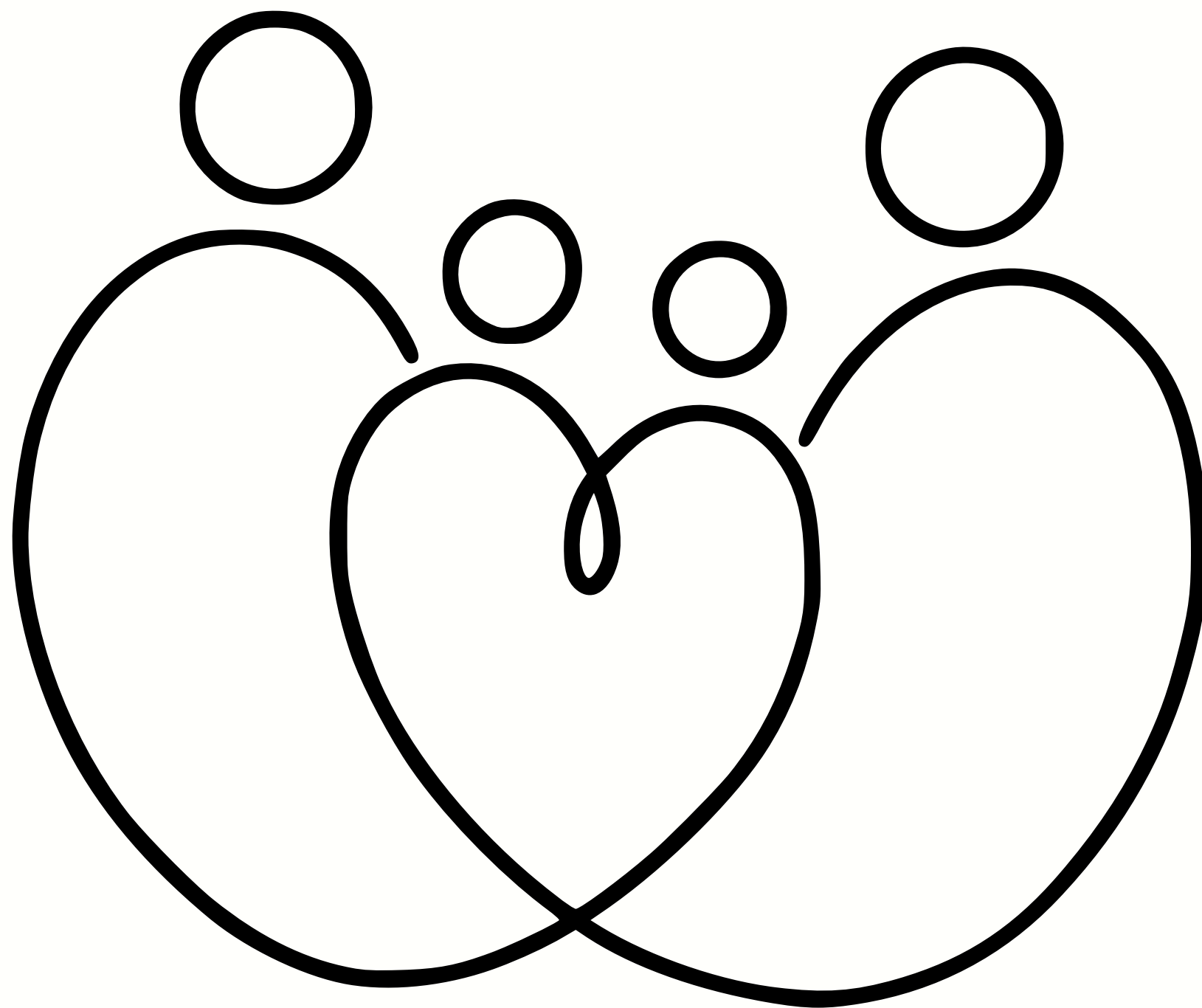


Батьки всередині мене

ВПРАВА

Ця вправа спрямована на дослідження вашого досвіду стосунків з батьками — насамперед із мамою та татом — і того, як цей досвід продовжує жити всередині вас сьогодні.

Ми часто думаємо, що дитинство «залишилося у минулому». Але насправді те, що ми отримали чи не отримали від батьків, стає частиною нашої особистості, наших виборів, стосунків, самооцінки та навіть того, як ми ставимося до себе.



Для чого робити цю вправу

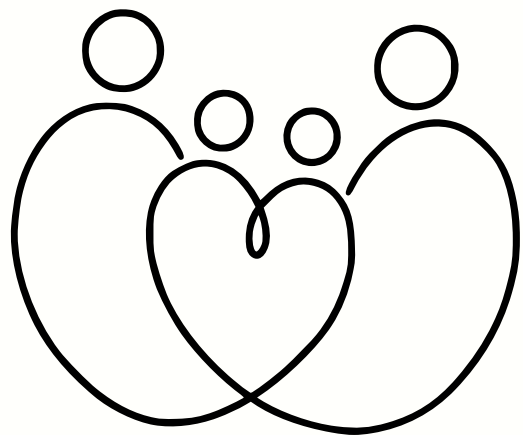
- щоб краще зрозуміти, у чому ви справді схожі на своїх батьків, а де давно живете не своїм життям;
- щоб побачити, які потреби в дитинстві залишилися незадоволеними і як ви намагаєтеся заповнити їх зараз через відносини, роботу, досягнення чи самокритику;
- щоб помітити, що ви отримали, але не хотіли отримувати і як це могло стати джерелом внутрішнього конфлікту;
- щоб зробити перший крок до сепарації – не через розрив, а через усвідомлення та вибір.

Спробуй виділити на цю вправу час. Це потребує зосередженості та спокійної обстановки навколо.

Не гонись за кількістю відповідей - їх може бути одна або десятки. Головне - почути себе. Головне - шукати відповіді для себе, а не для когось.

В цій вправі немає правильних або неправильних відповідей.
Ця вправа - пошук відповідей на питання, які давно тебе відволікають від твого справжнього життя.

Тож уперед! І важливих тобі усвідомлень)



Мама

Чім, я схожа/схожий на маму?

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

Чім, я НЕ схожа/схожий на маму?

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



Тато

Чім, я схожа/схожий на тата?

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

Чім, я НЕ схожа/схожий на тата?

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



Мама

Що я хотіла/хотів отримати,
але не отримала/отримав від
мами?

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

Що я отримала/отримав,
але НЕ хотіла/хотів від мами?

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



Тато

Що я хотіла/хотів отримати,
але не отримала/отримав від
тата?

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

Що я отримала/отримав,
але НЕ хотіла/хотів від тата?

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



ЦЕ БУЛА
ВАЖЛИВА
ДЛЯ ТЕБЕ РОБОТА

