

техники

для

**РАБОТЫ
С ПРИНЯТИЕМ**

себя

КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ

12+

Анастасия Колендо-Смирнова

Техники на принятие себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63613127

SelfPub; 2021

Аннотация

В книге даны эффективные техники работы с принятием себя.

1. Техника Море Волнуется. Для снятия зажимов в теле. На базе телесно-ориентированной терапии.
2. Техника Зеркало. Работа с субличностями с элементами расстановки.
3. Техника Мужское и Женское. Работа с субличностями с элементами эмотивно-образной терапии.
4. Техника Источник. Работа с принятием матери. Символдрама
5. Техника Ресурс моего рода. Работа с субличностями с элементами системной семейной терапии
6. Техника Котел. Работа с чувством вины. Символдрама.
7. Техника На гармонизацию внутреннего состояния. Работа с субличностями с элементами НЛП.

Содержание

Техника “Море волнуется”.	4
Техника “Зеркало”.	6
Техника “Мужское и женское”.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анастасия Колендо-Смирнова Техники на принятие себя

Техника “Море волнуется”.

Техника выполняется в течение 21 дня и занимает 15 минут.

Помните детскую игру “Море волнуется”? Произвольные движения участников, напоминающие танец, слова ведущего “Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура на месте замри!” И в этот момент все играющие должны были замереть в той позе, в которой их застали слова ведущего.

Вспомнили? А теперь давайте “поиграем” в нее уже во взрослой жизни. Только это будет уже не игра, а психологическая техника.

Выполнять ее надо перед зеркалом – это обязательное и очень важное условие! Вы двигаетесь в произвольном ритме и темпе, проговаривая про себя слова ведущего. Затем замираете.

Попробуйте понять, как чувствует себя ваше тело в этой позе. Вам удобно в ней? Насколько удобно? Представьте, что

вы вышли из своей физической оболочки и наблюдаете за собой со стороны. Затем “возвращаетесь” и “отмирате”. И снова выполняете технику. Повторюсь: время выполнения должно занимать 10-15 минут.

Техника помогает снять телесные зажимы и принимать себя в любых позах и положениях, даже в смешных, на бессознательном уровне.

Техника “Зеркало”.

Разговоры с самим собой перед зеркалом весьма полезны. Даже если занимают всего несколько минут. И не только разговоры, но и гримасы, “кривляния”, пародии на кого-то.

Техника, которую я предлагаю вашему вниманию, выполняется вплоть до достижения необходимого результата. Ее можно применять ежедневно.

Инструкция к выполнению:

Расположитесь напротив зеркала, так, чтобы иметь возможность видеть себя в полный рост. Представьте, что напротив вас человек, которого вы видите впервые в жизни. А теперь ответьте на несколько вопросов:

Что вы думаете об этом человеке? Постарайтесь дать максимально подробное его описание – возраст, род деятельности, характер, настроение и т.д.

Нравится ли этот человек женщинам и почему?

Нравится ли этот человек мужчинам и почему?

Нравится ли этот человек детям и старикам и почему?

Нравится ли этот человек конкретно вам? Вы бы хотели подружиться с ним?

Что вас отталкивает в этом человеке?

Отвечив на вышеуказанные вопросы, вы встаете спиной к зеркалу и смотрите в точку, в которой сейчас находились. В этой точке нужно представить идеальный образ себя. Важное

условие: образ должен быть реальным! То есть, допустимо в своем воображении рисовать себя похудевшим и стройным, но не прибавившим в росте полметра.

Итак, напротив – ваш идеальный образ. Какой он? Посмотрите на себя со стороны. Во что вы одеты, какая у вас прическа, идет ли она вам? Какие черты характера вы наблюдаете в себе?

После того, как вы подробно представили идеальный образ себя, подойдите к этой точке и мысленно перевоплотитесь в “идеал”. Это похоже на переход из одной реальности в другую, где ждет ваша совершенная версия. Попробуйте ощутить: каково это – находиться в такой реальности?

После того, как вы побудете в идеальном образе и изучите изменения в себе, вернитесь к себе нынешнему. Ощутите себя в ситуации “здесь и сейчас”. Затем снова проделайте данную технику, почувствуйте себя “идеальной версией себя” и в очередной раз вернитесь к реальному образу.

Повторять технику следует до тех пор, пока ощущение “себя” в двух разных образах и реальностях не совпадет, не станет практически идентичным. Когда вы приступите к ней на следующий день, то начните ее с самого начала, включая ответы на вопросы.

Техника “Мужское и женское”.

Перед выполнением следующей техники предлагаю вам пройти небольшой тест. Представьте себе собственный портрет, написанный двумя красками – красной и белой. Представили? Теперь продолжайте читать.

Красный цвет символизирует женскую энергию, белый – мужскую. Создав в воображении свой портрет, вы можете приблизительно оценить, какой энергии в вас больше на данный момент. Техника выполняется для выражения той, которая у вас сейчас в дефиците. Если вашей личности не хватает мужской энергии, то при выполнении представляйте часть, выражающую женскую энергию. И наоборот, при нехватке женственности представляйте часть, символизирующую мужское начало, которое не позволяет проявиться женскому.

Допустим, что тест показал равные результаты и обе части представлены в соотношении 50 на 50. Тогда вы просто можете пообщаться с ними, ничего при этом не меняя.

Теперь, собственно, сама техника:

Возьмите два стула и поставьте их друг напротив друга. На один из них сядьте, а на другом представьте свою женскую (мужскую) часть.

Пример выполнения: девушка, которой не хватает женской энергии, представляет перед собой на стуле подростка –

“пацанку”. При нехватке мужской энергии (неумение добиваться целей, быть независимой, сильной) мысленно “посадите” перед собой воплощение женственности, которая проявлена так сильно, что подавляет другую часть вас. А теперь рассмотрите ее внимательно:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.