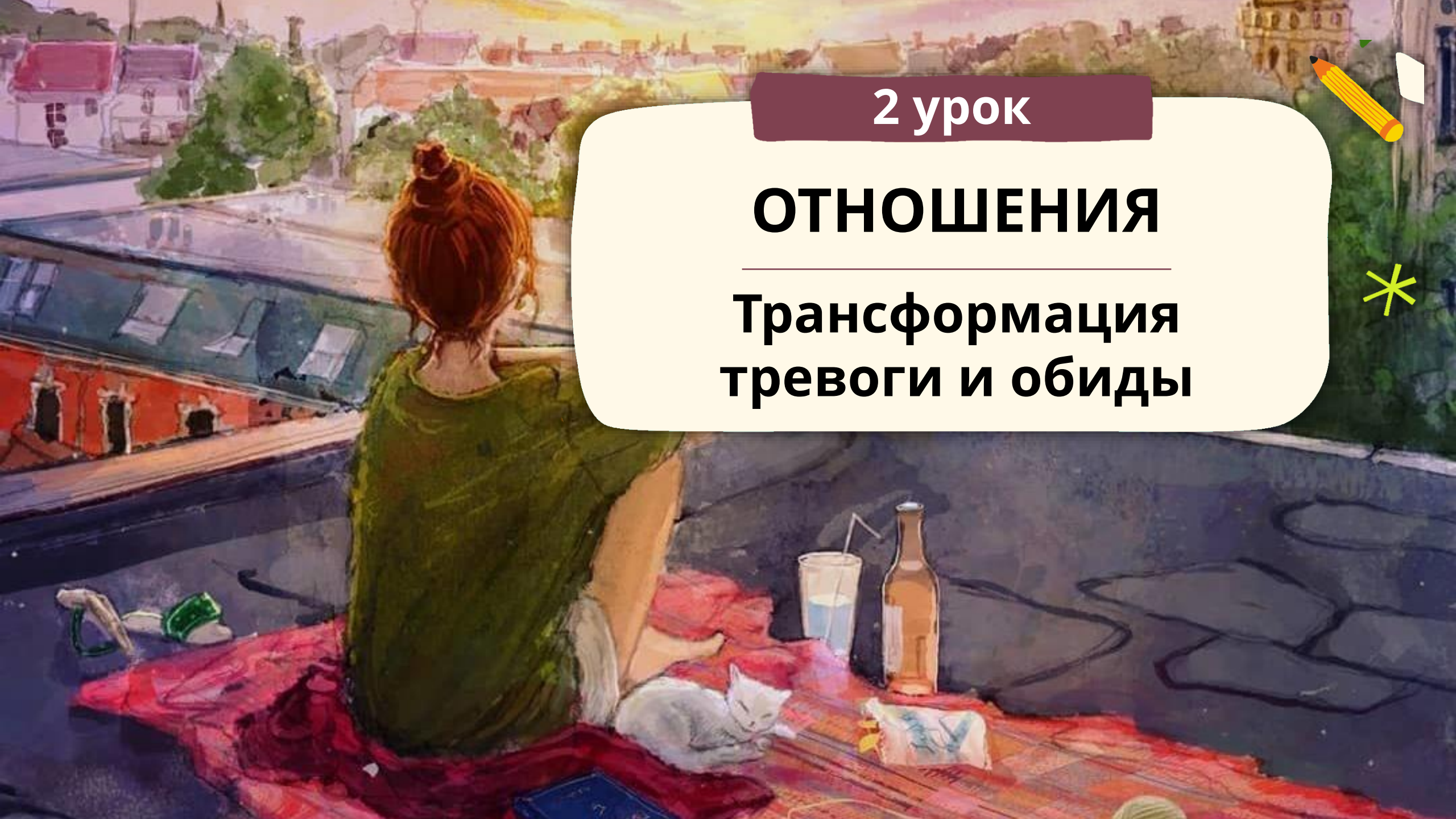


A watercolor illustration of a person with red hair in a bun, wearing a green dress, sitting on a red blanket on a rooftop. They are looking out over a city with various buildings and trees under a warm, sunset-like sky. A white cat is curled up next to them. On the blanket, there is a glass of water with a straw, a brown bottle, and some crumpled paper. In the top right corner, there are small icons of a yellow pencil and a white eraser.

2 урок

ОТНОШЕНИЯ

Трансформация
тревоги и обиды



Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание

Жертва, Контролёр и Спасатель не умеют открыто и прямо говорить о том, что им нужно от других людей и чего они хотят. **Они живут для других.**

Трансформация для них начинается тогда, когда они начинают осознавать свои желания, учатся говорить о том, что им нужно, и **ставят себя на первое место, а не других!**

Ответственность за свою жизнь! Убеждение: «Ответственность за свою жизнь – это скучно и тяжело» заменить на **«Ответственность за свою жизнь – это свобода, интерес и новые эмоции».**

Убеждение: «**Если я живу для других, то и другие будут жить для меня**»
– **ловушка**, удерживающая людей в роли Жертвы, Контролёра и Спасателя.



Если **родители** в твоём детстве **контролёры**

- То ты манипулируешь лучше, чем договариваешься. Тебя делали удобным, а не свободным.
- Хороший ребёнок для контролера – послушный ребёнок. **Желания и идеи ребенка контролирующему родителю неинтересны.**
- Контролирующий родитель то жестко подавляет, то манипулирует: «у мамочки заболит сердце, если ты сделаешь...».
- **Подростковый бунт – это попытка выйти из Жертвы.** Позволили ли твои родители тебе бунт?

Убеждение:

«Я должен заслужить любовь»

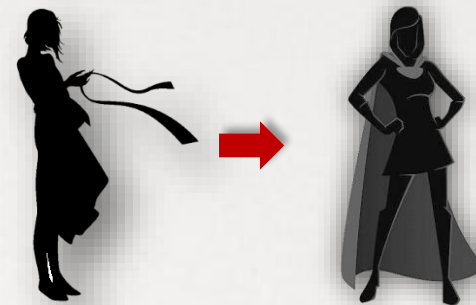
Не должен. Если тебя к этому приучили, это не вся правда.

Непозволительные желания, которые могут изменить всю жизнь

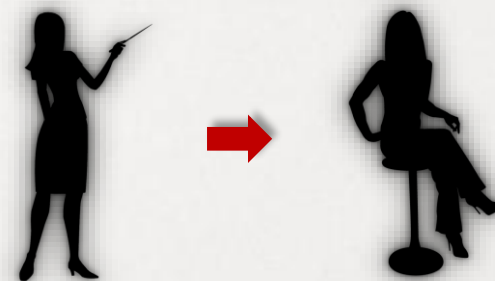
- **Жертва хочет освободиться** и делать то, что она хочет, а не то, что предписывает Контролёр.
- **Контролёр хочет расслабиться** и пустить всё на самотек и отдохнуть, наконец.
- **Спасатель мечтает** о том, что все как-то сами разберутся, и в нем не будет нужды. И он тоже сможет **расслабиться и подумать о себе.**

Как выглядит трансформация: *

- Жертва трансформируется в **Героя**



- Контролёр – в **Философа**-Пофигиста



- Спасатель – в **Провокатора** (Мотиватора)



Как выглядит трансформация: *

- **Герой** изучает себя и мир, он **в развитии**. Ему любопытно. Если включается вина, то регрессировал в жертву.
- **Философ-пофигист** больше доверяет миру и другим, **расслабляется, ему пофиг** в здоровом смысле, он анализирует, просматривая все возможные варианты, а не только плохие. ВСЕ действия и результаты героя он принимает.
- **Провокатор-мотиватор** соблазняет перспективами и **укрепляет мотивацию** через «А что мне это интересного даст?»

* Эта трансформация о том, как сделать счастливым себя!
Про счастье пары поговорим в следующем уроке.

ЗАДАНИЕ

1. Что значит в моей жизни быть у себя на первом месте? Как бы выглядела моя жизнь, будь я у себя на 1 месте? Что конкретно изменилось бы?

2. Что мешает мне быть у себя на 1 месте? Найти минимум **5 страхов** через вопросы: с чем я не справлюсь, если осмелюсь поставить себя на 1 место? Что скажут мне другие, когда я на это решусь? быть у себя на 1 место плохо, потому что....?



ЗАДАНИЕ

3. Найди **10 доказательств** из жизни твоей или твоих знакомых, что **убеждение** «Живу для других, тогда и другие проживут для меня» **ошибочно** и токсично.

4. Прожить всю неделю с **ЯЯЯЯЯЯ** на **1 месте**: «а МНЕ это зачем?», «а что Я с этого получу?» и т.п.

