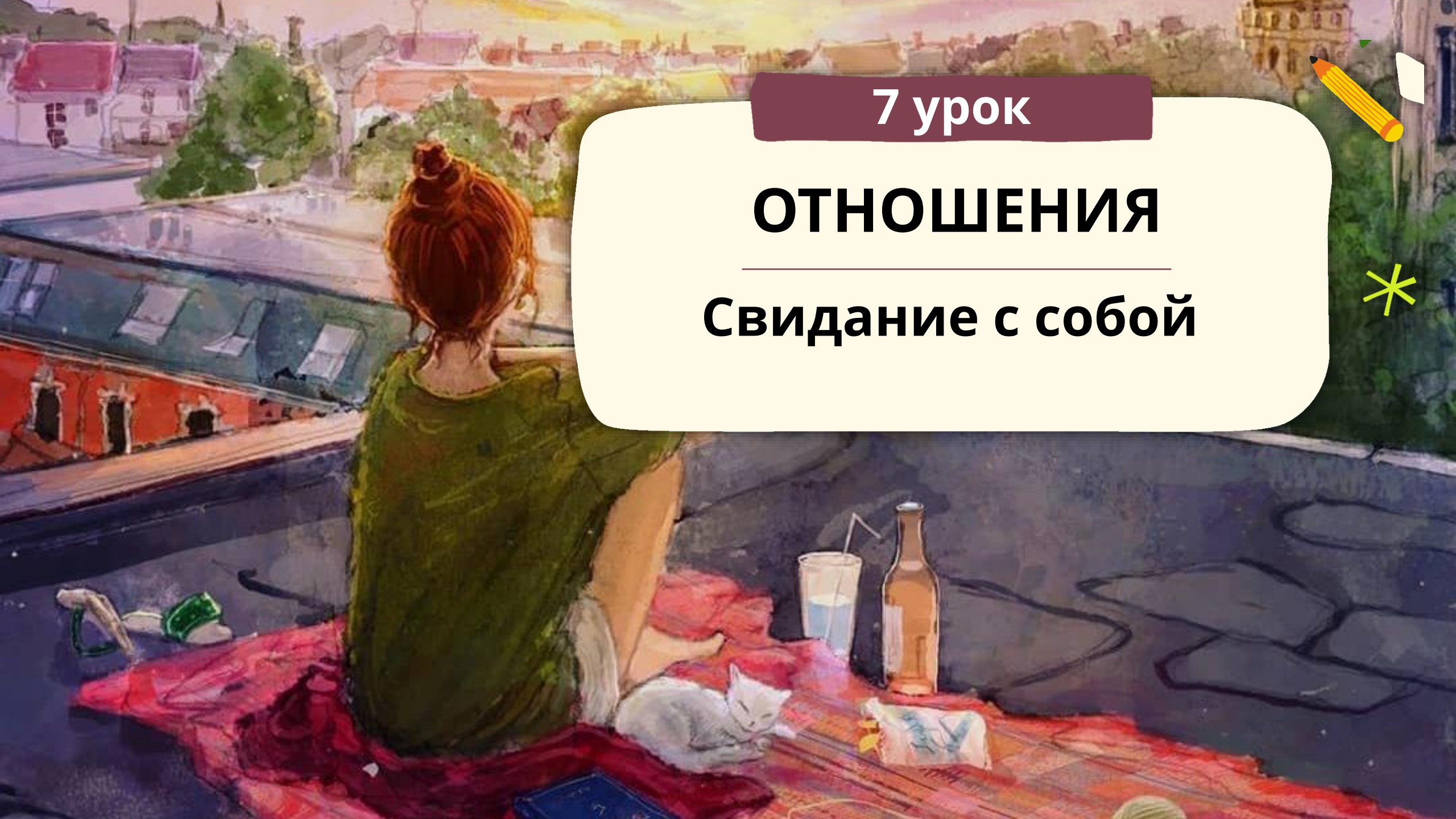




7 урок

ОТНОШЕНИЯ

Свидание с собой



Какие у тебя отношения с самим собой?

Произвольно **напиши 10 ассоциаций**, которые приходят в голову, когда ты думаешь про отношения с самим собой.

Разговаривайте с собой
так же, как говорили бы с...



Сохрани себе на память
и **ВВОДИ В ПРАКТИКУ**

Внутренний диалог – это и есть ты

Чего больше: детского хныканья, жертвенного желания сбросить с себя ответственность или **похвала и поддержка, искренний интерес к себе и желание себя порадовать?**

- В идеале, второго должно быть стабильно больше.

Вопросы для самопознания:

- Какую роль я играю чаще всего?
- Мои отношения с самим собой похоже на чьи отношения?
- Какое качество во мне поощряла моя семья (доброта, послушный удобный ребенок, целеустремленность и т.п.) и как это качество влияет на меня теперь?
- Что я себе говорю в самые счастливые моменты моей жизни? Что я себе говорю в самые грустные моменты моей жизни?

**Что бы я искренне хотел сказать
себе перед своей смертью?**

Свидание с самим собой

- **Какое оно**, идеальное свидание с самим собой? Куда пойдешь? Что съешь или выпьешь? Что наденешь? Что будешь делать?
- Главное условие: **ты должен быть один!**
- Зафиксировать свои **ощущения после**: что стало с энергией, что стало с настроением, появились ли новые желания или идеи?

ЗАДАНИЕ

1. 10 ассоциаций про отношения с собой.

2. Анализ внутреннего диалога. Как помочь себе закрепить во внутреннем диалоге больше любви и принятия, чем осуждения и нападения?

3. Вопросы для самопознания. Как я отношусь к себе, так и другие ко мне!

4. Сходить на свидание с самим собой.

