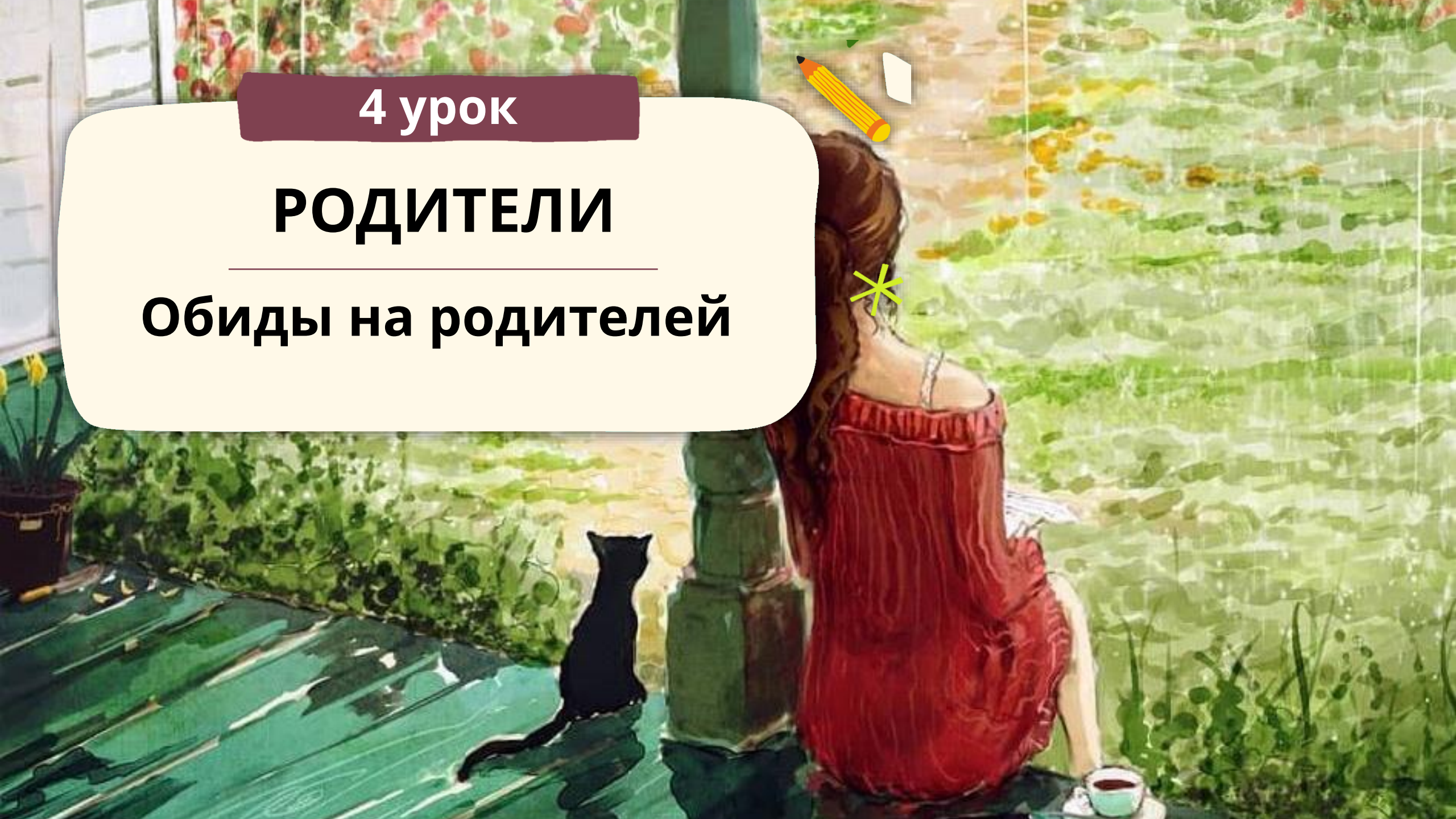




4 урок

РОДИТЕЛИ

Обиды на родителей

Обиды на родителей. Как отпустить.

Обида на родителей отправляет нас в состояние ребёнка. В состоянии ребёнка нам трудно адекватно воспринимать отношения с родителями «здесь и сейчас».

Еще обида на родителей заставляет нас **проецировать на других людей**, например, на начальников и любовных партнеров.

Подготовим себя к прощению родителей

- Что будет с вами, когда вы простите своих родителей?
- Изменится ли как-то ваша жизнь после прощения?
- Что будете ощущать? Какие чувства поселятся у вас внутри?
- Изменятся ли ваши отношения с родителями?
- Будете ли вы к ним относиться по-другому? Как именно?
- Какие чувства возникнут у вас вместо обиды и гнева по отношению к родителям?

Упражнение

«Взрослый я и мои детские обиды»

Представьте ситуацию из детства, где вам было обидно.

Как только почувствуете поднимающиеся эмоции, то задайте себе 2 вопроса:

- Сколько сейчас мне лет, когда я думаю об этом случае?**
- На сколько баллов из 10, я оцениваю свои чувства и эмоции, степень обиды?**

После этого, как вы ответите на 2 вопроса и поймете, что на самом деле, происходит эмоциональный возврат в прошлое, чтобы выйти из этих детских эмоций, сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов, расслабьте глаза, лицо и переведите свой взгляд на что-то другое.

Как почувствуете, что вы освободились от грусти, печали или гнева, то **вспомните о том, что вы взрослый человек и ощутите в себе эту взрослость**, можно даже вспомнить свой возраст и количество жизненного опыта, стоящей за этой цифрой. Теперь, более отстранено подумайте о той же ситуации с позиции взрослого человека. Ваша **задача посмотреть на ситуацию со стороны**, быть наблюдателем. Теперь оцените ту же ситуацию по 10-бальной шкале. Как изменилось количество баллов?

* Если эмоции нахлынут очень сильно, и вы понимаете, что никак не можете вернуться «в здесь и сейчас», то начните медленно дышать, и проговаривать: «Это уже в прошлом, я это уже пережила».

Упражнение

«Токсичные убеждения после обиды»

Обида состоит из двух слоев: очевидный – это эмоции и чувства, а под ними – образовавшееся убеждение.

Например, родители не купили тебе обещанную собаку, на которую ты весь год трудился хорошим поведением. Обида вызывает чувства горечи и грусти, а за этим появляются убеждения: «мои желания неважны», «никому нельзя доверять».

- **Выпиши 5 самых обидных ситуаций из прошлого, связанных с родителями.** По каждой ситуации вспомни чувства и спроси себя: «Какие мысли тогда крутились в моей голове? **Какая мысль после эпизода осталась со мной и влияет сейчас на мое настоящее?**». Выпиши эти мысли-убеждения.

Проработай их: зачеркни токсичное убеждение и напиши рядом жирным шрифтом **желанную альтернативу**.

Например, вместо «никому нельзя доверять» напиши «я умею доверять, доверие облегчает мне жизнь, даже если меня обманут, я смогу о себе позаботиться».

Этот лист держи на видном месте в течение месяца.

Терапевтические письма

Все этапы – это **единое письмо, процесс не прерывать:**

- 1.** Ситуация и мои чувства.
- 2.** Письмо обидчику.
- 3.** Ответное письмо от обидчика мне.

Уничтожить письмо.

ЗАДАНИЕ

Сделать все упражнения из сегодняшнего урока.

