



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

УРОК 4

ПРОЯВЛЕННОСТЬ: КАК РАССКАЗАТЬ МИРУ О СЕБЕ

Многие наши ресурсы тесно связаны с энергообменом с этим миром.

ЕСЛИ МЫ ПРОЯВЛЯЕМ СЕБЯ МИРУ ОТКРЫТО, МЫ СОЗДАЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ ЭНЕРГООБМЕННЫХ СВЯЗЕЙ И СОБЫТИЙ

ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ



Если тебе интересно что-то новое привнести в свои отношения с миром и начать проявляться.

ПРОЯВЛЕННОСТЬ



Это: выражать свои ценности, чувства и совершать действия, которые ведут тебя к той жизни, которую ты себе разрешаешь.



Это навык, который тренируется!



Проявленность подразумевает некоторую уязвимость за счет открытости и настоящности, но одновременно с этим дает силу, ведь ты в «Быть собой».

ЧТО МЕШАЕТ НАМ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

1

Страх потери отношений. В том числе с дальними знакомыми, которые отпишутся в соцсетях. Вдруг не примут, не поймут, не одобряют.

2

Внутренний критик. Его голос сильнее, чем голос мудрости и поддержки.

3

Страх прямого столкновения с критикой.

Что мы делаем со страхами - ты уже в курсе из прошлого урока, рекомендую повторить.

УПРАЖНЕНИЕ

КАК БЫТЬ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ?

Как только внутренний критик активизируется начиная ограничивать тебя, ругать, сравнивать, заметить, что он ругает тебя «целиком»: ты тупая, ты ленивая, ты плохая мать, ты хуже чем машка, руки из жопы у тебя и т.п. Иногда критик говорит от первого лица: я тупая, я ленивая и т.п.

**ВАЖНО В ЭТОТ МОМЕНТ ОСТАНОВИТЬ КРИТИКА
ВОЛШЕБНОЙ ФРАЗОЙ «ЭТО НЕ ВСЯ Я»**

И **привести доказательства**: я закончила среднюю школу всего лишь с одной тройкой, а не интернат для детей с отставанием в развитии, значит, я не тупая, просто конкретно в этом деле где я недостаточно хороша, у меня пока мало опыта. Иногда я на высоте, иногда нет, и это нормально.

УПРАЖНЕНИЕ

КАК БЫТЬ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ?

Сработало? Хотя бы чуть-чуть критик отпускает тебя из своего удушающего?

НЕ ЖДИ БЫСТРОГО ВАУ ЭФФЕКТА, ПОТОМУ ЧТО:

- во-первых, ты слишком долго с ним жила;
- во-вторых, критик желает тебе лучшего! Просто он не умеет направлять тебя к лучшему другим путем.

ЕЩЕ ОДНО УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Помни истину, что внутренний критик желает тебе лучшего: чтобы ты меньше лажала и чаще была успешной. Но, он не умеет по другому тебя к этому вести.

НАПИШИ ЕМУ ПИСЬМО

«Дорогой критик, благодарю тебя за твое намерение сделать мою жизнь лучше, но твои способы уже мне не подходят, поддерживай меня пожалуйста, проявляя поддержку вот такими фразами:

- 1.
- 2.
- 3.

спасибо, твоя Маша»

В пунктах 1., 2., 3. ты должна написать, какие конкретно слова или фразы для тебя действительно поддерживающие!

Выбирай те, что нравятся или с приятными ассоциациями, например, любимая учительница хвалила тебя через «умничка» или тебе нравится форма твоего имени «Марусенька» или старое доброе «всё получится, не сдавайся» тебя бодрит.

НАУЧИ КРИТИКА СТАТЬ ТВОИМ РЕСУРСОМ!

ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

Представь, что твой критик поддерживает тебя теми фразами, которые тебе нравятся

+

Твое базовое ресурсное состояние каждый день с тобой

=

Как тогда ты проявляешься: что и кому говоришь, ведешь ли соцсети, как выглядишь, что меняешь в образе жизни, что себе позволяешь, как откликается мир на тебя и т.п.?

Чем ярче ты нарисуешь картинку твоей проявленности при таком крутом внутреннем ресурсе, тем интереснее тебе будет дальше.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

КАК ВАЛЕНТИНА ПОДРУЖИЛАСЬ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ

Убеждение, которое долго ограничивало Валентину: «Ты посмешище» поменялось на ресурсное «Ты смелая женщина с классным телом».

Классное тело не в смысле красивое соответственно общественным стандартом, а классное – потому что здоровое, родившее детей, крепкое и т.п.

Осознав это, убрав страх, что над ней ВСЕ будут смеяться в зале, Валентина наконец-то дошла до спортзала, а после стала смелее общаться с родственниками мужа.

КАК ПРОЯВЛЯТЬСЯ ЧЕРЕЗ ОДЕЖДУ?

Ты не удовлетворена своим стилем когда твой гардероб не отражает все важные для тебя роли.

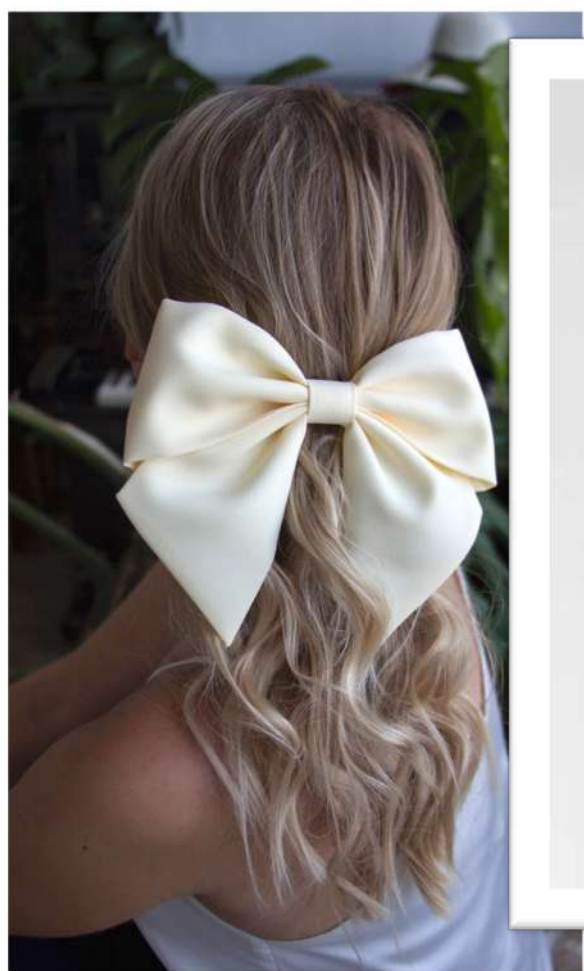
У каждой женщины этот набор ролей свой (комфортная домохозяйка, любовница, биг босс, счастливая часть семьи и т.п.), но мы вернемся к уже знакомым тебе ролям для примера:

1. счастливая Девочка
2. счастливая Женщина
3. мудрая Старуха

**ЧТО КАЖДАЯ ИЗ НИХ ХОТЕЛА БЫ
ДОБАВИТЬ В ГАРДЕРОБ?**

СЧАСТЛИВАЯ ДЕВОЧКА

Например:



СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА

Например:



МУДРАЯ СЧАСТЛИВАЯ СТАРУХА

Например:



КАКИЕ ПОТРЕБНОСТИ СЕЙЧАС ХОЧЕТСЯ ВЫРАЗИТЬ ЧЕРЕЗ ОДЕЖДУ?

- избежать стыда → чувствовать себя уверенным в себе
- избежать отвержения → быть желанным
- чувствовать комфорт
- спрятаться → выделиться
- управлять впечатлением о себе
- говорить с миром через одежду



УПРАЖНЕНИЕ НА УЗНАВАНИЕ СВОЕГО СТИЛЯ

1

Если бы я была вещью, то какой? Цвет, фактура, предназначение, современная или нет, «в деле» или висящая в шкафу в режиме ожидания, нравится или нет и т.п.

2

Такая вещь есть в моем гардеробе? Пользуюсь? Как себя чувствую в ней?

3

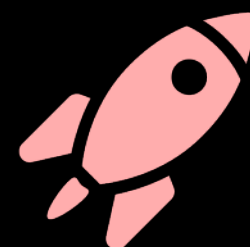
Какой вещью я бы хотела быть? Почему? Есть ли она? Носится ли?

4

Как преобразится мой стиль и мое внутреннее состояние, если эти вещи станут стилеобразующими?

ОДЕЖДА - ЭТО ТОЖЕ РЕСУРС

Профессор университета Хартфордшира Карен Пайн провел эксперимент над своими студентами. Их попросили носить ежедневно футболки с супергероями.



Результаты исследования удивили профессора: студенты в футболке с Суперменом начинали вести себя более уверенно, чувствовали себя привлекательней. Более того, когда ребятам предложили оценить, какой вес они смогут поднять за раз, то те студенты, которые носили майку супергероя, значительно преувеличили свои физические возможности.

ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

?

Когда ты в последний раз экспериментировала с одеждой?

?

Что ты давно хочешь попробовать в одежде?

?

Через эксперимент: какое качество в себе ты хочешь неосознанно усилить? Какую историю о себе хочешь рассказать?

?

Какой гардероб просит твоё базовое ресурсное состояние?

?

Доверяешь ли ты себе на 100% формировать свой стиль?

?

Какие вещи забирают твой ресурс и их давно пора убрать?

СКОЛЬКО ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗИЕ В ОДЕЖДЕ?

Более лабильная психика нуждается в разнообразии и разных стилях.

Менее лабильная психика спокойно выдержит один и тот же стиль годами.

Здесь важно себя слышать и чувствовать: как часто ты подстраиваешься под других? Как часто хочется перемен? Как часто, вдохновившись кем-то, ты переодеваешься?

Иногда люди, нуждающиеся в разнообразии, думают, что они просто еще не нашли себя. Нашли. Их стиль – это разнообразие и есть.

Какие вещи в твоём гардеробе
бросаются тебе в глаза в первую
очередь, как только тыходишь в
гардеробную | открываешь шкаф?



Обычно бессознательно – это **зона
комфортных вещей**, не напрягающих.

Какие вещи дают тебе надежду и
ждут своего часа, хотя ты очень
давно не надевала их?



Это мечты, ресурс, идеальное Я.

Какие полки ты приводишь в порядок с удовольствием, а какие нет?



Это про **принятие | непринятие** тела.

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Подружись с внутренним критиком.

2

Сформируй видение, что изменится в твоих отношениях с миром, если ты станешь проявляться смелее.

3

Сделай упражнение на поиск своего стиля.

4

Придумай себе ключевые вещи/образы в гардеробе, которые поддержат нужное ресурсное состояние.



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

1

Поддержать участников в формировании видения «мой мир, в котором я смелее проявляюсь».

2

Проверить, есть ли у них 3 фразы, которыми их критик должен поддерживать их.

3

Поинтересоваться: стал ли им интересен их стиль как ресурс?

4

Убедиться, что они придумали себе вещи | образы, поддерживающие их ресурсное состояние. Хотя бы 1 вещь.