



СТРАХИ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Долгое время, и это даже не десятилетия, люди жили в парадигме «не высовывайся» или, другими словами, «будь как все».

Конечно, из ниоткуда такие мысли не приходят. На все есть свои причины. И на внутренний, часто неосознанный, запрет на индивидуальность – также есть причина.



Быть не таким как все – это значит быть заметным.

Если «заметность» человека социально одобряемая/приемлемая, то его «заметность» принесет ему бонусы от жизни.

А если заметность человека идет в разрез с общим течением социума, то это для человека может нести свои последствия.

(важно! Сейчас про «заметность», которая не нарушает закон).

Но если у человека большой потенциал, то ему приходится прилагать больше усилий, чтобы свою «заметность» = индивидуальность спрятать.

Чем больше прячет, тем он чувствует себя несчастнее.

И пусть реальность сейчас другая, и быть индивидуальным сейчас намного безопаснее, чем столетия назад, человек на генетическом уровне помнит весь опыт своих предков.

Ну и плюс личная история и травмы в детства, когда родители или другие авторитетные для ребенка взрослые говорили: «У тебя не получится», «Ты ничего не умеешь», «У соседского мальчика/девочки получается лучше».

Все это «подрезает» крылья и проявлять себе человеку таким, какой он есть становиться страшно.

Данное упражнение поможет вам продиагностировать ваше отношение со своей индивидуальностью и со своими страхами, а также сделать коррекцию, настолько, насколько вы сейчас готовы.

1. Представьте образ своей индивидуальности

- как она выглядит?
- что вы чувствуете по отношению к ней?
- что она чувствует по отношению к вам?
- есть ли у вас контакт с образом своей индивидуальности?
- есть ли у вашей индивидуальности контакт с вами?



2. Представьте образ своих страхов (один общий образ)

- какой образ вы представили, опишите его
- что вы чувствуете по отношению к этому образу?
- что образ чувствует по отношению к вам?
- есть ли у вас контакт с образом своих страхов?
- есть ли у образа ваших страхов контакт с вами?

3. Постарайтесь определить, какие страхи из общего образа вы можете идентифицировать

- напишите название каждого страха на отдельном листе
- затем нарисуйте этот страх.
- что вы чувствуете по отношению к этому образу?

4. Снова представьте образ своей индивидуальности и ответьте на те же вопросы.

- как она выглядит?
- что вы чувствуете по отношению к ней?
- что она чувствует по отношению к вам?
- есть ли у вас контакт с образом своей индивидуальности?
- есть ли у вашей индивидуальности контакт с вами?

5. Теперь представьте образ своих страхов (один общий образ) и ответьте на те же вопросы.

- какой образ вы представили, опишите его
- что вы чувствуете по отношению к этому образу?
- что образ чувствует по отношению к вам?
- есть ли у вас контакт с образом своих страхов?
- есть ли у образа ваших страхов контакт с вами?

После выполнения упражнения отследите свои изменения и сделайте выводы

Если вы чувствуете, что вам нужна более глубокая работа, то записывайтесь на консультацию