



ПРАКТИКА «МНЕ МОЖНО»

Предлагаю вам практику, благодаря которой вы сможете осознать свои запреты и разрешить себе больше, чем разрешали до практики (человек может даже не осознавать, что живёт в запретах, родовых установках, убеждениях, страхах).

Практика простая, но действенная.

ЭТАП ПЕРВЫЙ.

Возьмите листик и ручку.

Для каждого разрешения "мне можно" определите, насколько процентов вы себе это разрешаете делать.

(Возможно на этом этапе вы уже осознаете свои запреты)



- мне можно быть счастливой;
- мне можно жить в достатке;
- мне можно думать в первую очередь о себе;
- мне можно быть богатой;
- мне можно быть счастливой в отношениях;
- мне можно быть успешной;
- мне можно жить одной, если я так решу;
- мне можно быть красивой;
- мне можно быть сильной;
- мне можно выбирать самой;
- мне можно не переживать за других;
- мне можно принимать самостоятельные решения;
- мне можно ставить цели;
- мне можно добиваться;
- мне можно говорить "нет" другим;
- мне можно иметь своё мнение;
- мне можно быть дерзкой;
- мне можно не спасать других;
- мне можно любить себя;
- мне можно жить, как я хочу
- дополните список своими "мне можно"



ЭТАП ВТОРОЙ*

Прочитайте и осознайте причины, по которым вы себе не разрешали проявления из списка выше.

- страх, что меня не будут любить;
- страх, что останусь одна;
- страх осуждения;
- убеждение, что нужно думать в первую очередь о других;
- убеждение, что иметь свое мнение жизненно опасно;
- убеждение, что деньги приносят зло;
- запрет на то, чтобы думать о себе;
- запрет на самостоятельность;
- запрет на любовь к себе;
- запрет на жизнь
- при необходимости, дополните своими причинами.

ЭТАП ТРЕТИЙ*

Представьте причину, по которой вы себе не разрешали одно из проявлений из списка выше в виде некого образа на вашем жизненном пути.

Скажите этому образу: "Я тебя вижу. Долгое время ты был причиной того, что я не разрешала себе ... (тут вставьте свое. Например: «Я не разрешала себе говорить "нет" другим»), возможно ты это делал, чтобы уберечь меня. Если это так, то я говорю тебе спасибо, но выбираю не прятаться, а идти дальше".

И в своем воображении пройдите вперед, чтобы образ причины остался за вашей спиной.

ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ*

Определите для себя, какие действия нужно сделать, чтобы процент разрешения из списка "мне можно", по откликнувшимся для вас пунктам, вырос.

ЭТАП ПЯТЫЙ

Оцените свое состояние до практики и после, запишите инсайты, осознания и выводы, которые вы сделали.

*Для тех, кто обучался на курсе «К взрослости»: если на этапах два, три, четыре вы определили, что нужно поработать с детской частью, с сублимностями или с родовыми сценариями, то применяя знания, которые вы получили на курсе, сделайте более глубокую работу.