

Дневник самоанализа с Анной Свободой.



«Тайна человеческой души заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придёт»

Мы начинаем волшебный путь понимания себя. Основная задача этого путешествия — осознать и разрешить внутренние противоречия, чтобы собраться заново и обрести внутреннюю силу.

Мы с разных сторон будем смотреть на себя и даже заглянем в потаенные уголки своей души. Увидим, что мешает быть счастливыми и какие проблемы стоят на этом пути.

Этот дневник — не моё личное изобретение. В его основе труды Зигмунда Фрейда и его выдающихся учеников и последователей.

Для вас каждый день будут выходить вопросы в 6:00 по МСК. Ответы вы можете писать в чат или завести отдельную тетрадь, если пока не готовы проходить этот путь вместе со всеми.

Для меня очень важно понимать, кто участвует и с какими трудностями вы сталкиваетесь. Поэтому не стесняйтесь — пишите в чат.

Также, если вы увидели этот пост, поставьте ❤️, чтобы я понимала: пост вами прочитан и вы его видели.

Ваша задача — отвечать на вопросы честно, без оглядки на чьё-либо мнение. Чем честнее вы будете с собой, тем глубже будет результат.

Что я знаю о себе?

Растормошим залежи вашего жизненного опыта, которые хранятся там не случайно и почему-то нужны вашему бессознательному. Пишите в стиле фрирайтинг: что приходит в голову, то и записывайте.

1. Что означает ваше имя? Имеет ли оно какое-то особенное значение для вас и вашей семьи? Кто его выбирал и почему?
2. Есть ли у вас какое-то прозвище? Было ли оно в детстве или юности? Как оно возникло? Как вы к нему относились?
3. Что вы знаете о своём роде? Какова ваша национальность? Что это для вас значит?
4. Верующий ли вы человек? Каковы ваши отношения с религией? Как менялись ваши религиозные чувства в течение вашей жизни, с детства до настоящего момента?
5. Есть ли у вас родные братья и сёстры? Как складывались ваши с ними отношения?
6. Как бы вы могли описать своих родителей и свои чувства к ним? Как менялись ваши чувства к ним с течением времени? Живут ли они вместе или разведены? Кто принимал участие в вашем воспитании?
7. На кого из членов семьи вы больше всего похожи? Что по этому поводу думают ваши близкие и почему именно так? Что вы по этому поводу чувствуете?
8. Снятся ли вам сны и как часто? Насколько они яркие и реалистичные? Есть ли какие-то повторяющиеся сны? Когда такой сон приснился вам в первый раз, а затем когда он стал повторяться? Что в эти моменты происходило в вашей жизни?
9. Можно ли сказать, что у вас есть какой-то идеал мужчины и женщины? Как и когда они сформировались? Изменилось ли что-то в этих идеалах с течением времени? Какие обстоятельства, как вам кажется, на это повлияли?

10. Когда вы впервые почувствовали для себя ценность книг, поэзии, музыки, танца и других видов искусств? С чем это было связано? Пытались ли вы заниматься творчеством, что вас к этому побуждало? Как вы думаете, какие произведения стали для вас значимы и почему?
11. Какие события вашей жизни вызвали у вас самое сильное внутреннее переживание радости? Сколько таких событий вы помните? Как вы сейчас к ним относитесь и почему?
12. Какие события вашей жизни связаны с самым сильным чувством горя? Сколько таких событий вы помните? Как сейчас изменилось ваше отношение к ним и почему?
13. Какие занятия привлекали вас в этой жизни больше всего? Что приносило вам чувство радости, когда вы предавались тому или иному занятию, и почему?
14. Что вам в жизни приходилось делать, что вызывало у вас чувство ужаса и отвращения? Почему вы испытывали эти чувства, как они в вас отзывались? Как вы объясняли себе, почему вы это делали тогда, и что вы думаете об этом сейчас?
15. Если вы подумаете о себе, то что больше всего вам хотелось бы в себе изменить? Быть может, избавиться от каких-то черт характера, изменить внешность или привычки? Или вам не нравится то, как вы думаете о чём-то, или испытываете эмоции, которые вас тяготят? Когда вы осознали необходимость этих изменений и почему? Как вы пытались это изменить и почему не смогли?

После всех ответов напиши три основных вывода:

1. _____

2. _____

3. _____

**Подумай, как эти вывод относятся к твоей цели. Эти выводы
твоя слабость или сила? Ответ на поверхности.**

**Наше путешествие только набирает обороты. Каждую субботу
в 8:30 у нас проходят прямые эфиры, на которых я
очень подробно разбираю все твои вопросы.**

**Если ты хочешь разобрать свой личный запрос, то просто
напиши мне в вк в чат клуба или в личные сообщения
89211619898 макс, Вк: https://vk.ru/anna_svoboda_coach**

**Я знаю, как порой непросто начинать владеть своей жизнью и
групповой формат может тебе быть в тягость. Приходи
на личную консультацию, запись в лс ВК: https://vk.ru/anna_svoboda_coach или по телефону 89211619898**

Твоя внутренняя свобода ждет, пока ты ее освободишь.

