

ЧАСТЬ 1 — ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ

Отметь каждое послание, которое ты узнаёшь в своём детском опыте.

ОТМЕТКА	ПРОГРАММА	КАК ОНА МОГЛА ПЕРЕДАВАТЬСЯ
☐	Не существуй	Ощущение, что твоё присутствие, потребности или само существование были нежелательны.
☐	Не будь собой	Давление быть не тем, кем ты являлся естественно.
☐	Не чувствуй	Эмоции обесценивались, наказывались, высмеивались или считались слабостью.
☐	Не будь здоров	Болезнь, страдание или уязвимость связывались с вниманием или принадлежностью.
☐	Не будь важным	Твои мнения, достижения, потребности или заметность обесценивались.
☐	Не делай	Инициатива не поощрялась; самостоятельные действия ощущались небезопасными или неправильными.
☐	Не будь близким	Эмоциональная близость, доверие, привязанность или уязвимость ощущались небезопасными.
☐	Не принадлежи	Ты чувствовал себя другим, исключённым или как будто не принадлежал полностью.
☐	Не взрослей	Самостоятельность или взросление не поощрялись либо эмоционально затруднялись.
☐	Не будь ребёнком	Тебе пришлось слишком рано стать ответственным, взрослым или контролировать себя.
☐	Торопись	Тебя постоянно торопили или давали понять, что твой естественный темп неприемлем.
☐	Старайся	Само усилие становилось важнее лёгкости, завершения или результата.
☐	Радуй других	Одобрение и принятие зависели от того, насколько ты делаешь других людей довольными.
☐	Будь совершенным	Ошибки были неприемлемы; ценность связывалась с безупречным результатом.
☐	Будь сильным	Ты научился подавлять уязвимость и справляться, не обращаясь за помощью.

ЧАСТЬ 2 — СЛОВА, КОТОРЫЕ СФОРМИРОВАЛИ МОЙ ОБРАЗ СЕБЯ

Вспомни фразы, ярлыки, шутки, сравнения или повторяющиеся комментарии, которые ты слышал от родителей, родственников, учителей или других значимых взрослых. Запиши их максимально близко к тому, как они действительно звучали.

Затем обрати внимание, какой вывод о себе ты мог сделать из этих слов. Примеры — только подсказки: замени их своим собственным опытом.

СФЕРА	ПРИМЕР	ЧТО Я СЛЫШАЛ В ДЕТСТВЕ	ВО ЧТО Я НАУЧИЛСЯ ВЕРИТЬ О СЕБЕ
Интеллект	«Ты такой глупый.»		
Навыки и способности	«У тебя ничего не получается.»		
Внешность и тело	«Ты толстый.»		
Скорость / темп	«Ты такой медленный.»		
Личность / характер	«Ты эгоист.»		
Эмоции и чувствительность	«Ты такая плакса.»		
Потенциал / успех	«Из тебя ничего не выйдет.»		
Сравнение с другими	«Почему ты не можешь быть как...?»		
Другое			
Другое			

ЧАСТЬ 3 — КАРТА МОЕГО ОБРАЗА Я

Просмотри, что ты отметил и записал. Ищи повторения. Какие послания появляются сразу в нескольких областях? Какие из них до сих пор знакомо звучат в твоём внутреннем диалоге?

№	РЕФЛЕКСИЯ	МОИ ЗАМЕТКИ
1	Детские программы, которые я узнаю в себе наиболее сильно:	
2	Фразы или ярлыки, которые до сих пор влияют на меня:	
3	Области моего образа себя, которые пострадали больше всего:	
4	Убеждения о себе, которые я хотел(а) бы исследовать в терапии:	

Важно: тебе не нужно сегодня менять или «исправлять» всё, что ты здесь обнаружил(а). Цель этого листа — осознание: яснее увидеть, какие детские послания всё ещё могут влиять на твой образ себя, выборы, отношения и поведение. Если какой-то паттерн кажется значимым, возьми его в работу с квалифицированным психотерапевтом и исследуй в безопасном терапевтическом процессе.