

Страх



Страх
= защита=проблемы



Мифы и страхи, которые управляют созависимыми

1. Страх «потерять ребенка», Страх быть ненужной
2. Страх изменений
3. Скандала
4. Одиночества
5. Всеобщего осуждения
6. Последствий своего сопротивления (что будет, если я откажусь ему?)
7. Необходимости жить своей жизнью

Страхи зависимых

- Страх ответственности
- Страх перед будущим
- Страх неудач
- Страх осуждения, неприятия обществом

Причины возникновения страхов:

1. Пренатальные
2. Наследственность
3. Травмирующий опыт, стрессовые ситуации
4. Нереализованные угрозы

Техника переключения «Внутри-наружу»

- ▶ Опишите, что происходит в этот момент у вас внутри:
 - ▶ что вы в этот момент думаете?
 - ▶ что в этот момент говорите себе?
 - ▶ что в этот момент чувствуете?
 - ▶ Что в этот момент делаете?
 - ▶ Какие в этот момент ощущения в теле?
- ▶ Опишите, что происходит в этот момент снаружи вас (удерживать по 3 минуты): что вокруг вас находится? Какое время дня, года? Что происходит в пространстве?