

ПОРЯДОК
— 200 —
В ГОЛОВЕ



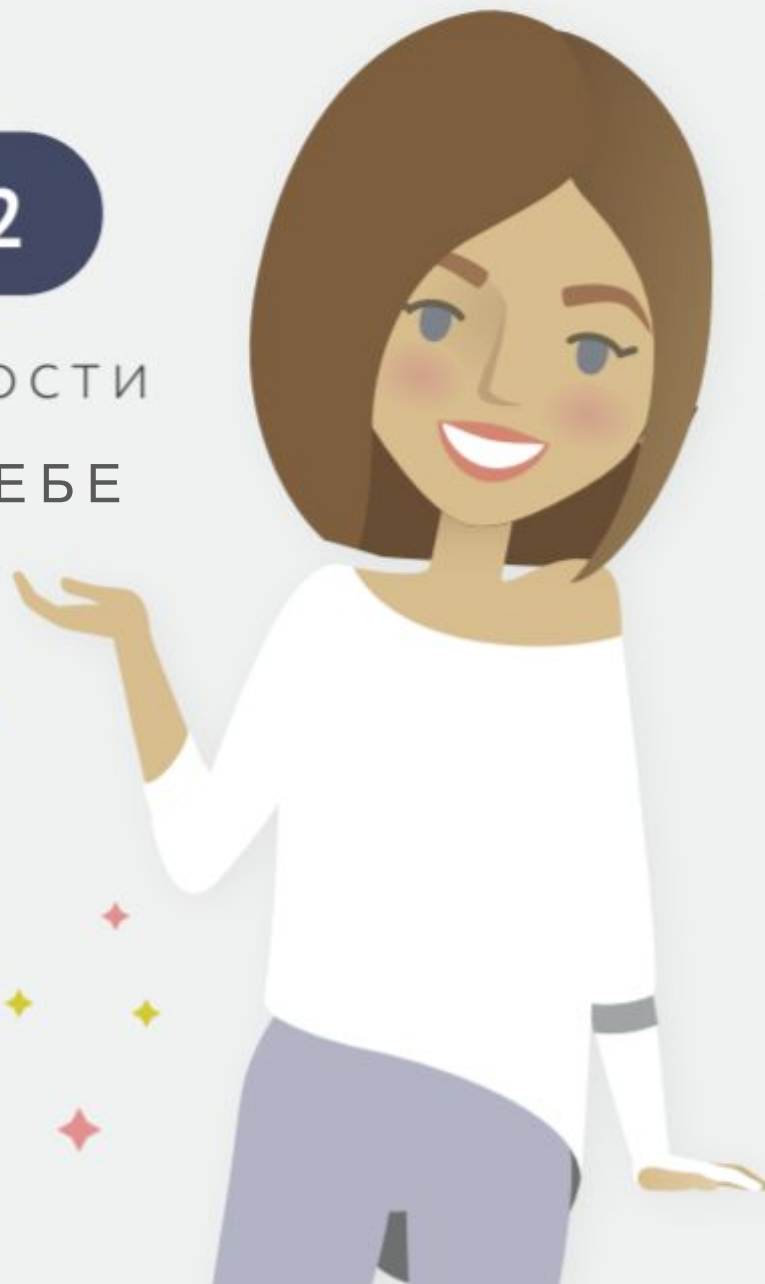
КУРАТОР
ВЛАСОВА МАРИНА

КУРС «ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ»



УРОК № 2

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ
ВНУТРЕННИЙ РЕБЕ
НОК



СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ



ВИДЫ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА:

Здоровый

Пораненный

Избалованный

ЗДОРОВЫЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК ДАЁТ:



ЭНЕРГИЮ



СМЫСЛ



ТВОРЧЕСТВО



ПРИЗНАКИ ВР:

ПОРАНЕННЫЙ:



- Настроение на нуле, апатия, периодическое желание поплакать
- Большая нагрузка, хроническая нехватка времени на себя и отдых
- Неуверенность, закрытость, отстраненность, внутренний холод
- Травматические непрожитые ситуации из детства



ПРИЗНАКИ ВР:



ИЗБАЛОВАННЫЙ:

- Переизбыток энергии и “хотелок”, которые никак не контролируются
- Срыв сроков
- Отказ действовать по плану и придерживаться правил



Активация ВР

1. «Впасть в детство»
2. Разговор с ВР (телесные ощущения, отклик)
3. Тренировка образного мышления
4. Фонд ВР



ФОРМИРОВАНИЕ ФОНДА ВР - РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСУРСОВ ПО СХЕМЕ:

ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ, ВНИМАНИЕ =



ЦЕННОСТИ

80%

+



БЛАГОТВОРИТЕЛЬ-
НОСТЬ

10%

+



ФОНД ВР

10%



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



1. Определите состояние вашего внутреннего ребенка. По каким признакам вы это сделали?
2. Опробуйте 3-5 своих способов активизации ВР (руки на грудную клетку; любимые детские занятия и баловство). Опишите свои ощущения В ТЕЛЕ после этого.
3. Организуйте безопасное пространство для себя или найдите партнера, чтобы вместе «впасть в детство». Впишите эти занятия в свой ежедневный ритуал.
4. Пофантазируйте, чего вы хотите? Напишите список своих желаний. Поделитесь им или напишите, сколько пунктов получилось?



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



5. Насколько четко вы представляете образы? Что вы сделаете для тренировки образного канала мышления? Внесите это в свой график.

6. Сформируйте фонд ВР. Впишите в свой график, сколько выделите для ВР времени, денег и внимания. Поделитесь, что получилось сделать для ВР на этой неделе.

7. Сделайте упражнения «золотая карта» и «мне 60». Поделитесь впечатлениями.