



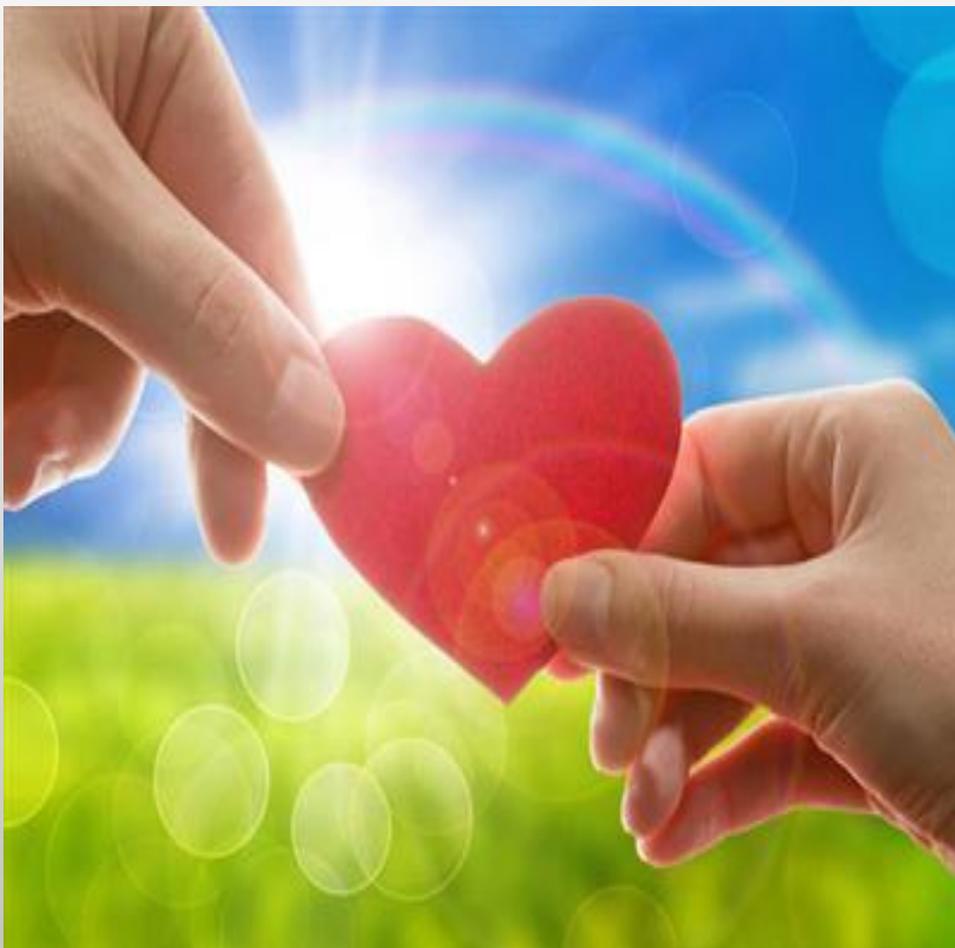
МГУ ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ
**204. ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В
ОБРАЗОВАНИИ**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

***ОПТИМИЗАЦИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ВЗРОСЛОГО В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ***

ДВУРЕЧЕНСКАЯ С.С.

2018г.



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО, СОЦИАЛЬНОГО И ДУХОВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ

ИНДИКАТОРЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ:

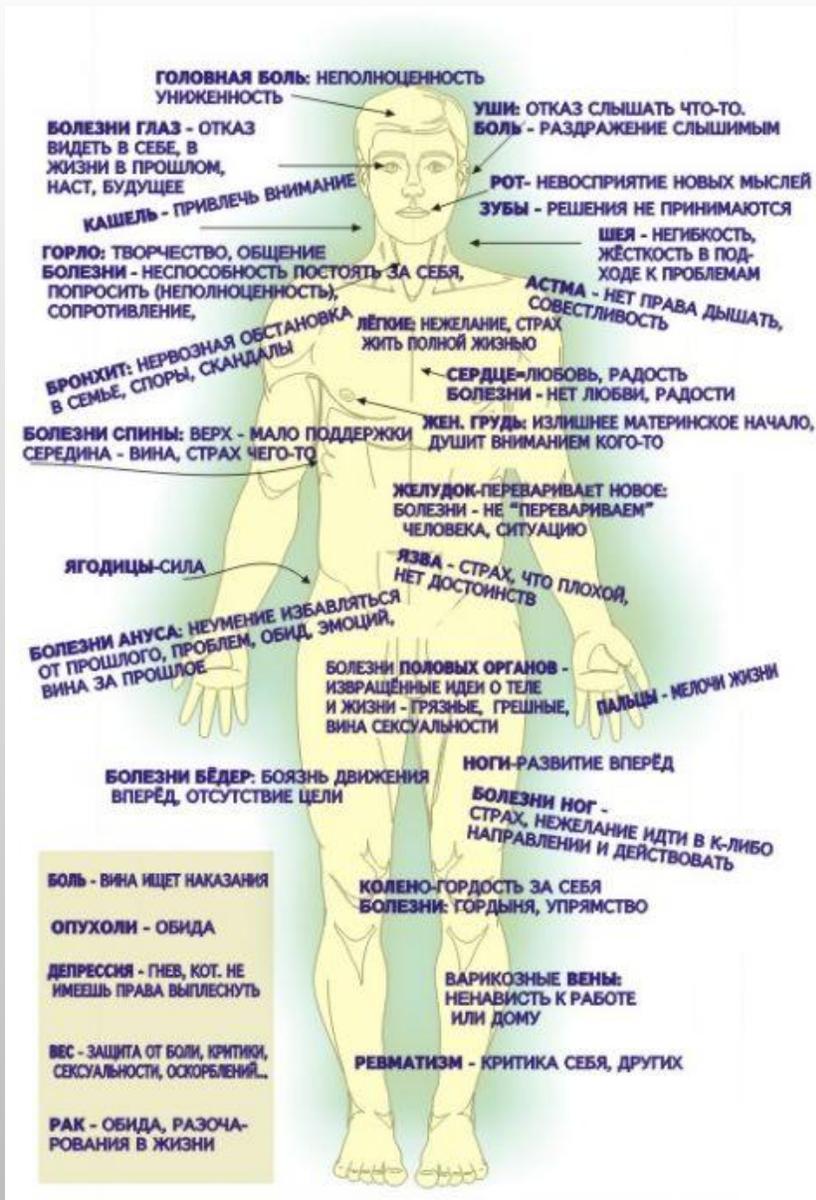
СПОКОЙНОЕ И СЧАСТЛИВОЕ ТЕЧЕНИЕ ДЕЛ И ЖИЗНИ,
АКТУАЛИЗАЦИЯ СВОИХ СПОСОБНОСТЕЙ;
УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССАМ;
ПРОДУКТИВНАЯ РАБОТА НА БЛАГО СВОЕГО СООБЩЕСТВА;
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ (СЕМЬЯ,
ДРУЗЬЯ, КОЛЛЕГИ);
СВОБОДНАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗНАНИЙ, РЕЛИГИЙ, ТРАДИЦИЙ
КУЛЬТУРЫ И ИСТОРИИ СВОЕГО НАРОДА В СЕБЕ.

НИКОЛАЙ МИХАЙЛОВИЧ АМОСОВ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМЫ 4 УСЛОВИЯ:

- ✓ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ,
- ✓ ОГРАНИЧЕНИЯ В ПИТАНИИ,
- ✓ ЗАКАЛИВАНИЕ,
- ✓ ВРЕМЯ ОТДЫХА И УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ,

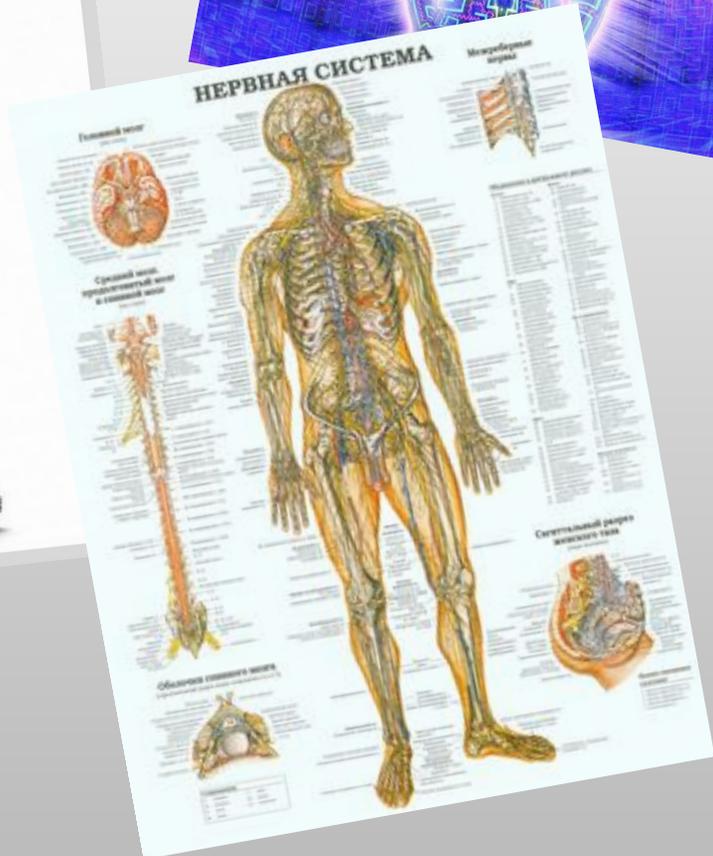
□ И ЕЩЕ ПЯТОЕ – СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ.



СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ АЛЕКСАНДР ЛОУЭН

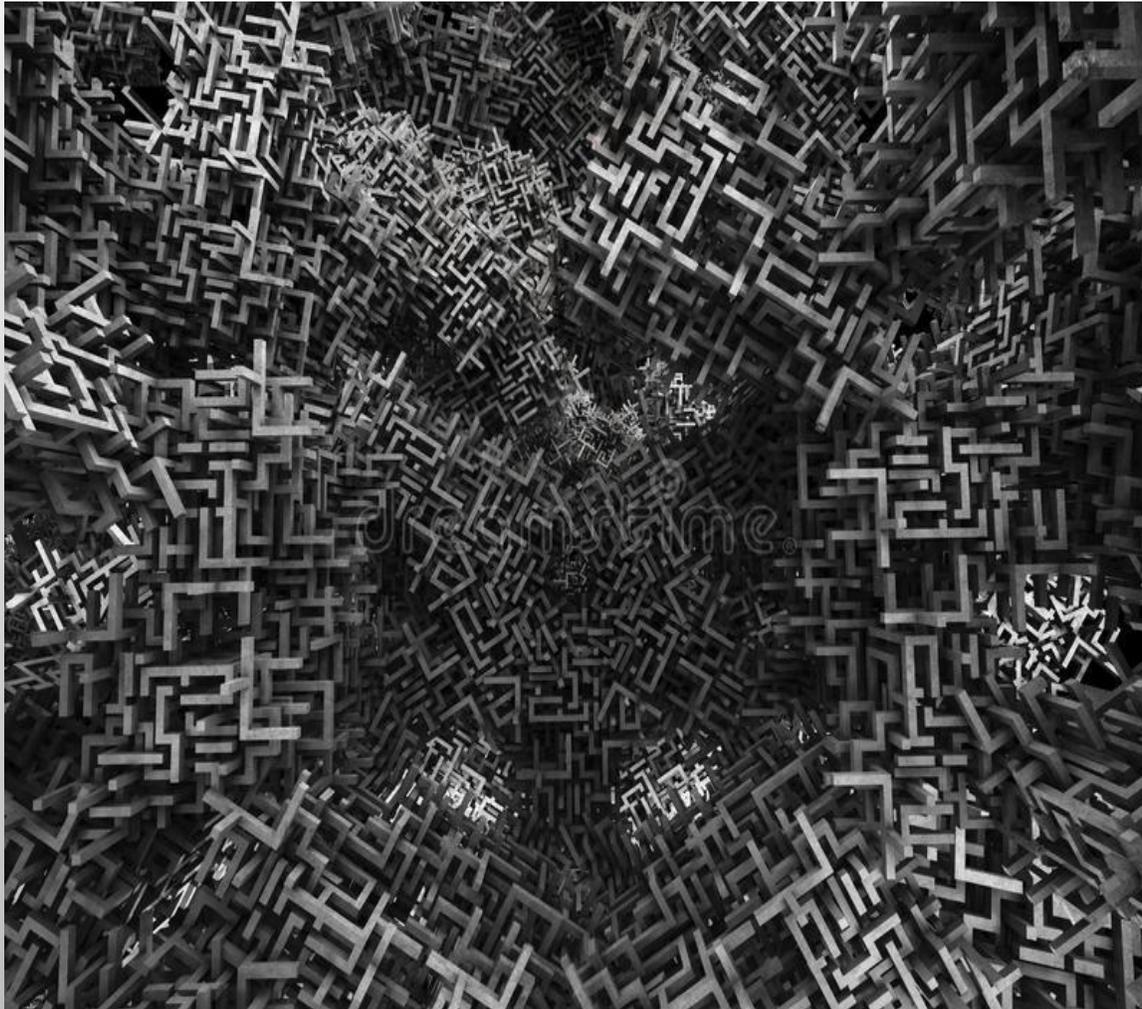


ВСЕ ТЕЛО ЕСТЬ МОЗГ



К.Г.ЮНГ МАНДАЛА ХАОСА И УПОРЯДОЧЕННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

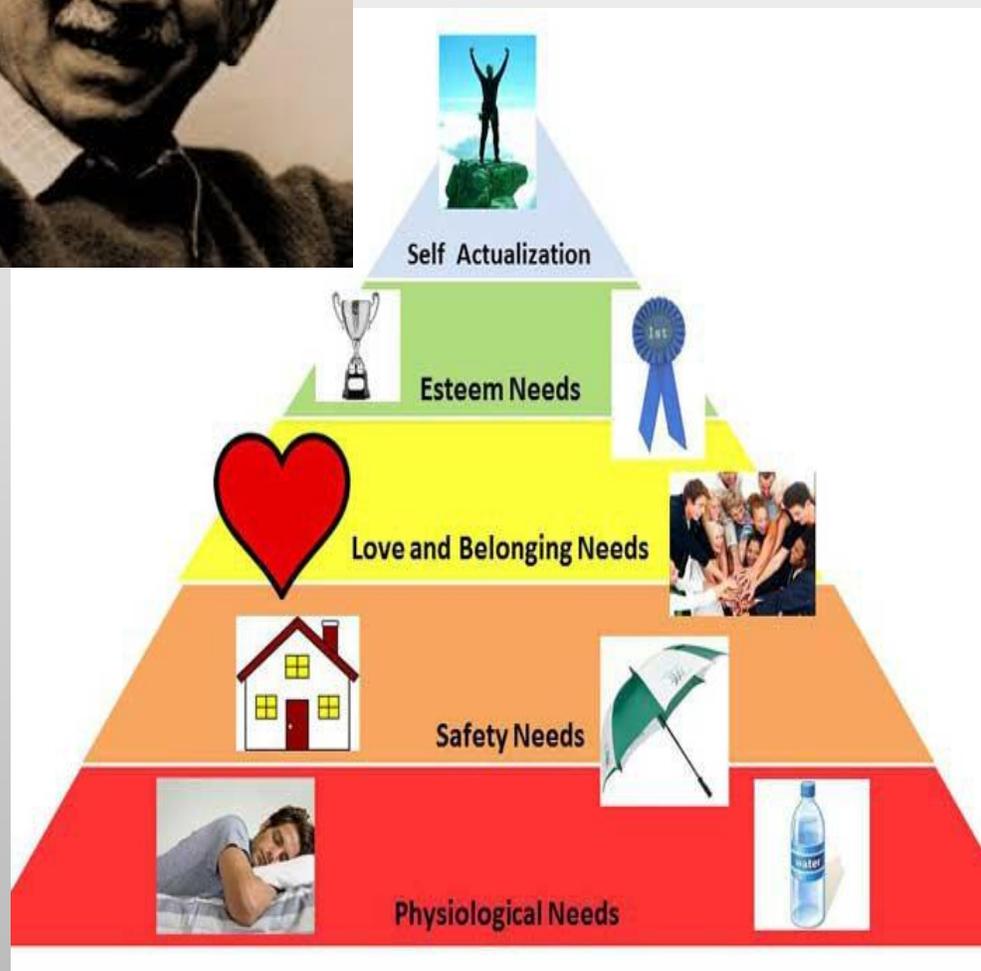
AMPHITHEATRUM SAPIENTIAE, 1609г.



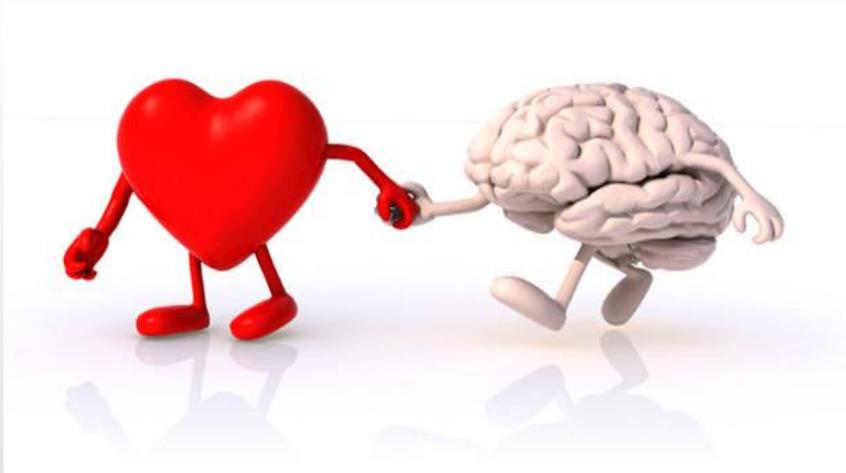




ЗРЕЛАЯ ЛИЧНОСТЬ ПО АБРАХАМУ МАСЛОУ



- ✓ АДЕКВАТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ И ИНТЕРЕС К НЕИЗВЕДАННОМУ
- ✓ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ
- ✓ СПОНТАННОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЙ, ПРОСТОТА И ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
- ✓ ДЕЛОВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НА СВОЮ ЖИЗНЕННУЮ ЗАДАЧУ
- ✓ ПОЗИЦИЯ ОТСТРАНЕННОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ КО МНОГИМ СОБЫТИЯМ
- ✓ АВТОНОМИЯ И НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОКРУЖЕНИЯ
- ✓ СВЕЖЕСТЬ ВОСПРИЯТИЯ: НАХОЖДЕНИЕ КАЖДЫЙ РАЗ НОВОГО В УЖЕ ИЗВЕСТНОМ
- ✓ ЧУВСТВО ОБЩНОСТИ С ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ В ЦЕЛОМ
- ✓ ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ. ГОТОВНОСТЬ УЧИТЬСЯ У ДРУГИХ
- ✓ УСТОЙЧИВЫЕ ВНУТРЕННИЕ МОРАЛЬНЫЕ НОРМЫ, ОСТРО ЧУВСТВУЮТ ДОБРО И ЗЛО
- ✓ «ФИЛОСОФСКОЕ» ЧУВСТВО ЮМОРА
- ✓ КРЕАТИВНОСТЬ



1. «...Все взрослые сначала были детьми, только мало кто об этом ПОМНИТ».

Для чего взрослым помнить, как они были детьми?



СНАЧАЛА ЛЮБИТЬ,

ПОТОМ УЧИТЬ

ЯН КОМЕНСКИЙ





ISSN 2412-9569

Сетевой научный журнал ПСИХОСОМАТИКА и САМОРЕГУЛЯЦИЯ

2 (6) 2016 г.



ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ИНСАЙТ-ТЕРАПИЯ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ДОСТОИНСТВА МЕТОДА

БЕЛОКУРОВА М.В.,
АРАПОВА Е.А.,
(КТК «Хай-Хьюман Текнолоджиз»,
Москва, Россия)

Аннотация

Статья посвящена методическим особенностям и преимуществам метода «Телесный инсайт». Подробно описан терапевтический процесс, при котором происходит восстановление субъектности клиента и возрастает психо-эмоциональная и телесная устойчивость. Также освещается работа с психологическими защитами в сессии телесно-ориентированной инсайт-терапии.

Описываются необходимые в данном виде терапевтического взаимодействия принципы партнёрства и конативности и даются определения основных терминов. Отдельно отмечается конгруэнтность и системность метода, наличие чёткого телесного маркера результата, а также перечисляются показания и ограничения метода.

Ключевые слова: телесный инсайт, бессознательный образ тела, витальные установки, телесно-ориентированная терапия, аналитическая психология, психологические механизмы защиты, «детское решение», субъектность, Самость, Я.

УДК 159.99

Первая и самая основная задача метода «Телесный инсайт» [2] – это восстановление субъектности. Субъектность можно описать как твёрдое, уверенное, прожитое телесно знание о том, какой я – Настоящий, кто я в самом ядре своей личности и каким я на самом деле могу быть в различных жизненных ситуациях. Это также можно назвать «возвращением» человеку достоверного ощущения его индивидуального, неповторимого «Я».

Именно те конфликты и травмы, которые затрагивают Я (Self) [8] ребёнка оказываются «записанными» в теле наиболее глубоко. Речь идёт о ситуациях, в которых ребёнку

природу, но у него это не получается по двум причинам:

1. ребёнок маленький и у него не хватает инструментария, навыков, сил и психической зрелости;
2. давление родителей, которым важно воспитать для общества адекватного (то есть, понимающего и соблюдающего социальные нормы) человека.

Конфликт между Я ребёнка и требованиями родителей не обязательно травматичен по своей сути, и в наиболее мягком его выражении описывается как «Я хочу [сделать это] иначе [по-другому, по-своему]».

Твёрдое ощущение субъектности даёт

12 ЧУВСТВ

ПО

Р. Штайнеру



Рис. 26



7 УРОВНЕЙ ИНСАЙТА

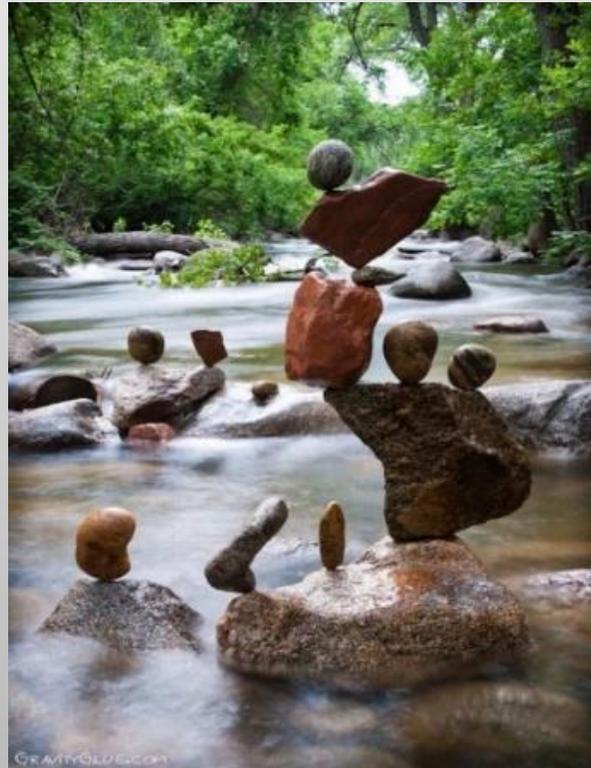


1. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ИНСАЙТ ТЕРАПЕВТА
2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ СОВМЕСТНЫЙ ИНСАЙТ ТЕРАПЕВТА И КЛИЕНТА
3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ СОВМЕСТНЫЙ ИНСАЙТ С ПОНИМАНИЕМ ПОСЛЕДСТВИЙ И СВОЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
4. ВКЛЮЧЕНИЕ АФФЕКТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ
5. ВКЛЮЧЕНИЕ ИНТУИТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ
6. ОБЪЕМНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ В ОБРАЗАХ, ЗВУКАХ, ЦВЕТЕ, ЗАПАХАХ, ОЩУЩЕНИЕ ЯСНОСТИ И ПРОЗРАЧНОСТИ, ВЕРШИННОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ, ПЕРЕЖИВАНИЕ ЛЮБВИ И СЧАСТЬЯ, ОЩУЩЕНИЕ ПРИНЯТИЯ ЖИЗНИ, ПОЛНОТЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ, ПОНИМАНИЕ АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЫ И ЕДИНСТВА ВСЕХ ВЕЩЕЙ
7. ЗНАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ НАЗВАНО СЛОВОМ РЕЗОНАНС ВСЕЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА.



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

СТУДИЯ -МАСТЕРСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ



ЭТО ПРОСТРАНСТВО ИЗУЧЕНИЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА.

ЭТО ВРЕМЯ ОТКРЫТИЯ СВОИХ РЕСУРСОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

И ЭТО ЭНЕРГИЯ БЕРЕЖНОЙ ИНТЕГРАЦИИ НОВОГО ОПЫТА.

ЗДЕСЬ МОЖНО В ТЕПЛОЙ И ДОВЕРИТЕЛЬНОЙ АТМОСФЕРЕ ПОБЫТЬ В НАСТОЯЩЕМ, ПРИСЛУШАТЬСЯ К СЕБЕ, ПОЧУВСТВОВАТЬ ОПОРУ И ОСОЗНАТЬ СИСТЕМУ КООРДИНАТ СВОЕЙ ЛИНИИ ЖИЗНИ.

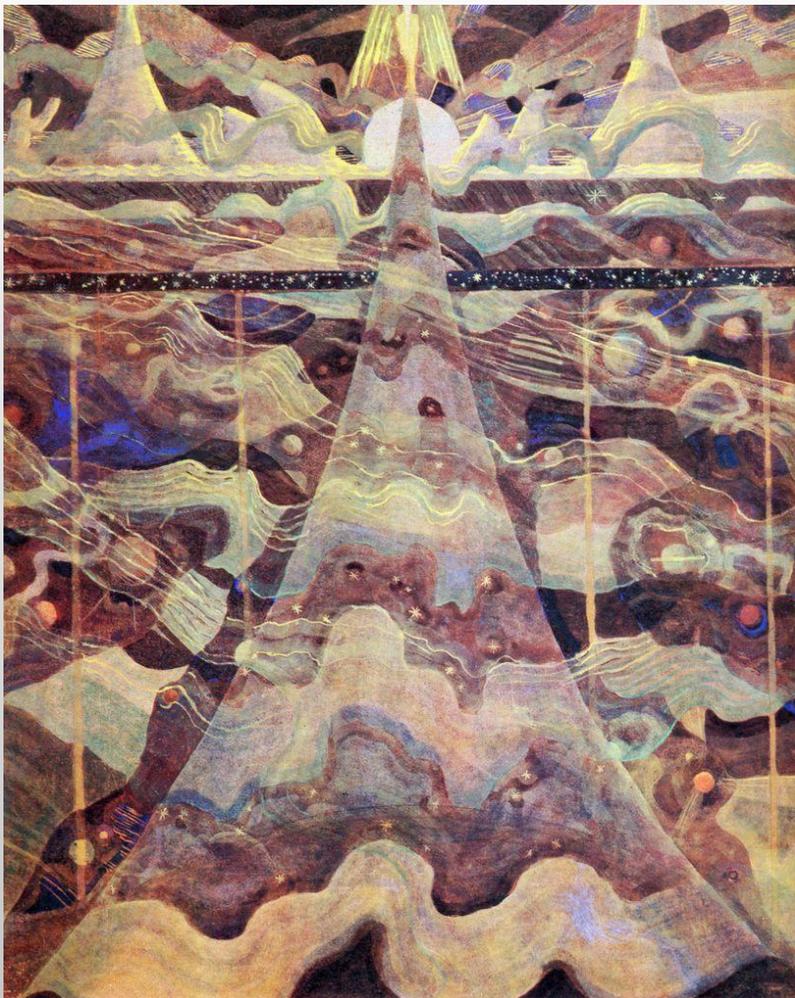


СОСТОЯНИЕ

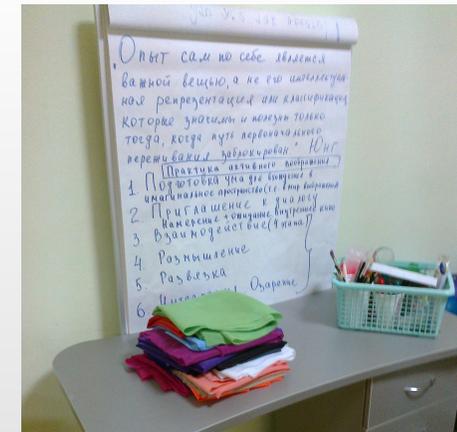
ВНУТРЕННЕЙ УВЕРЕННОСТИ, СПОКОЙСТВИЯ, СБАЛАНСИРОВАННОСТИ, ГАРМОНИИ, ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ, ТЕЛЕСНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМФОРТА, ЛЕГКОСТИ БЫТИЯ, ЛЮБВИ, ЭНЕРГИИ И РАДОСТИ ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЕМ ПОДЛИННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И КОНСТРУКТИВНОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ.

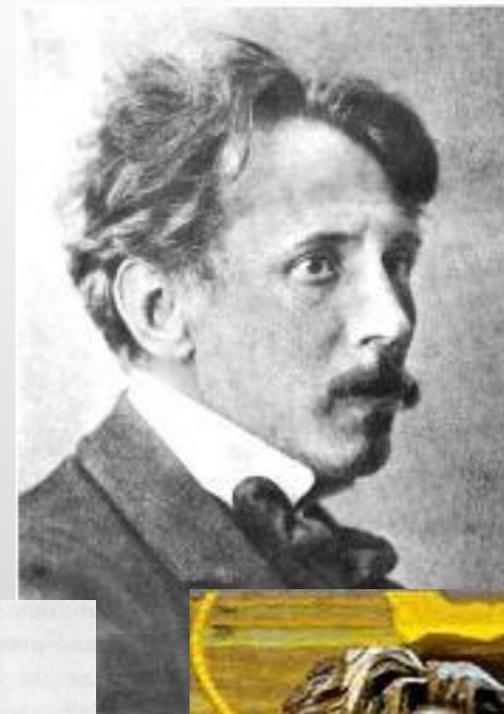
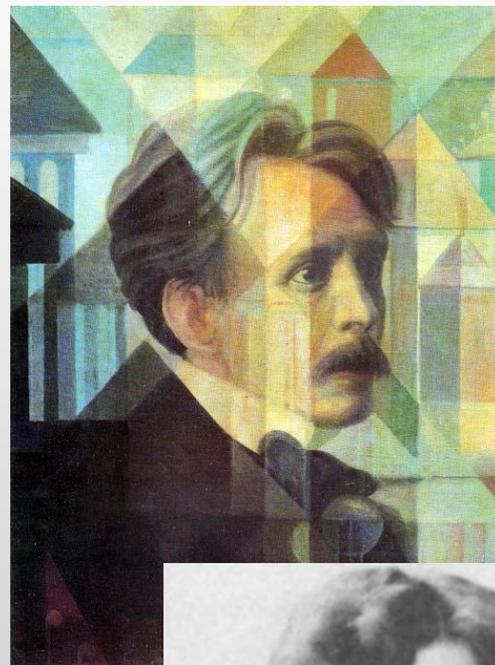
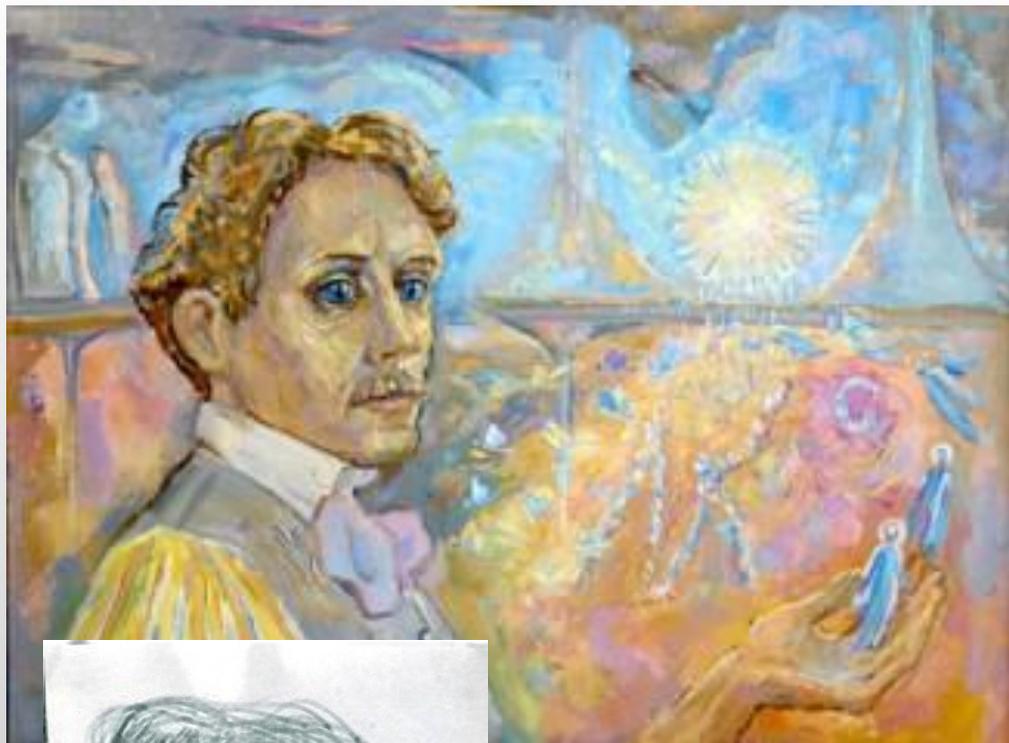
ИНСТРУМЕНТЫ:

ДЫХАНИЕ, ТЕЛЕСНОСТЬ, ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, ВООБРАЖЕНИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ЭНЕРГИЯ, МЫСЛИ И СЛОВА, СМЫСЛЫ, ОБЩЕНИЕ, СОТРУДНИЧЕСТВО И РЕЗУЛЬТАТ.

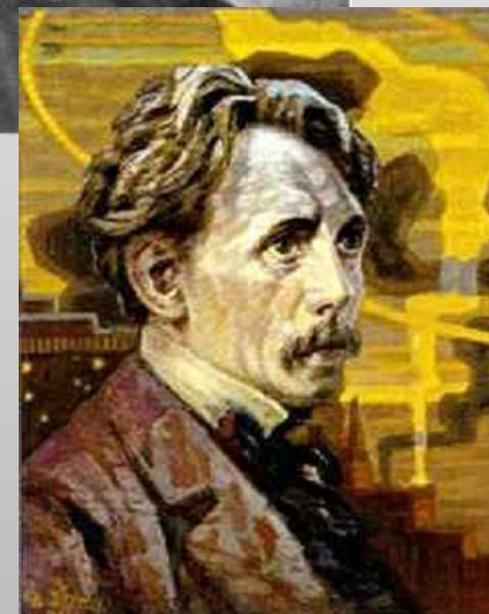


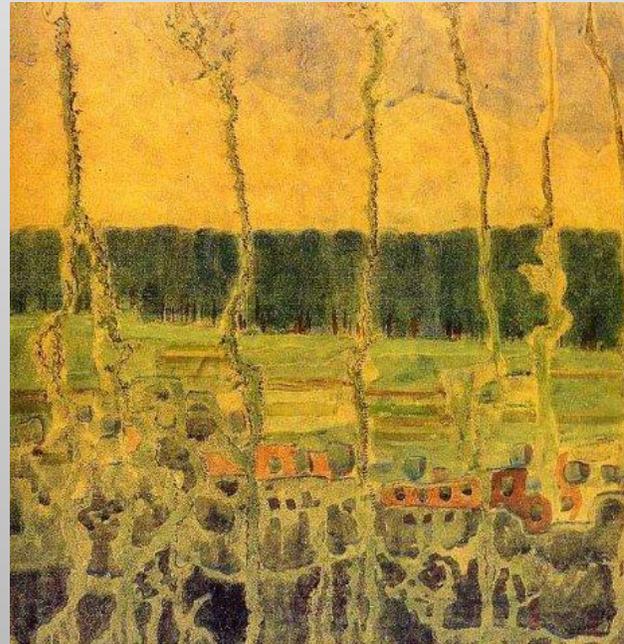
! Посвящение Чурленису chuurlenis_-_bez-nazvaniya.mp3





! Посвящение Ч marina-fedotova_-_chyurlenis.mp3





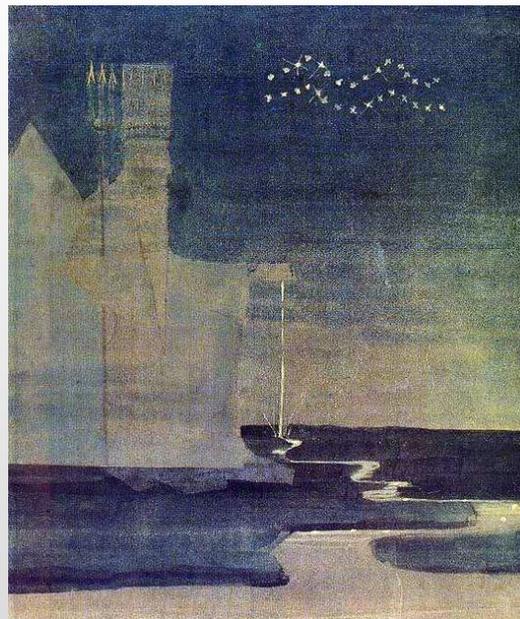


Рыбы

Не говорит, а умничает.

Делает в зависимости от того,
будут ли проверять работу.

Думает, что никто не знает.

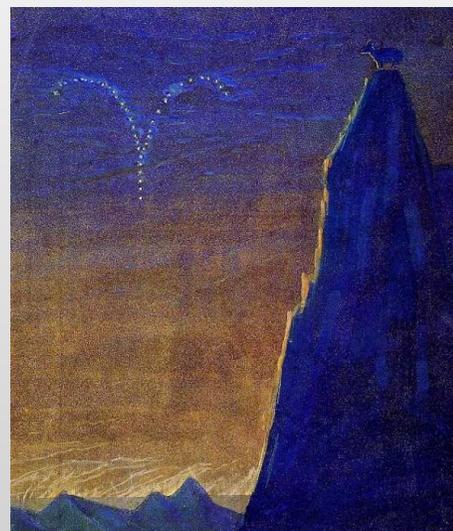


Водолей

Говорит: “Ну, если надо...”

Делает все лучше всех.

Думает: “А что надо, да?”



Овен

Говорит мало.

Делает правильно.

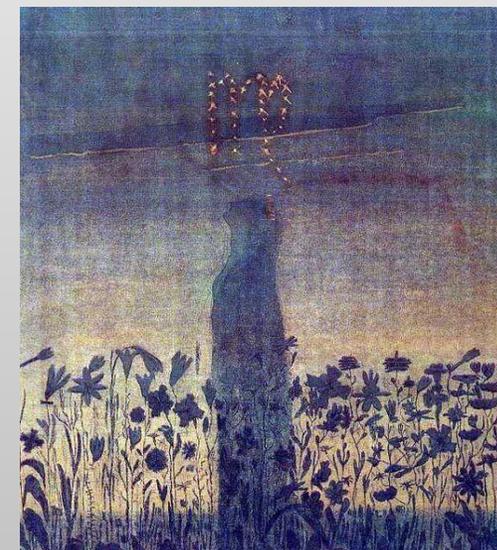
Думает много.

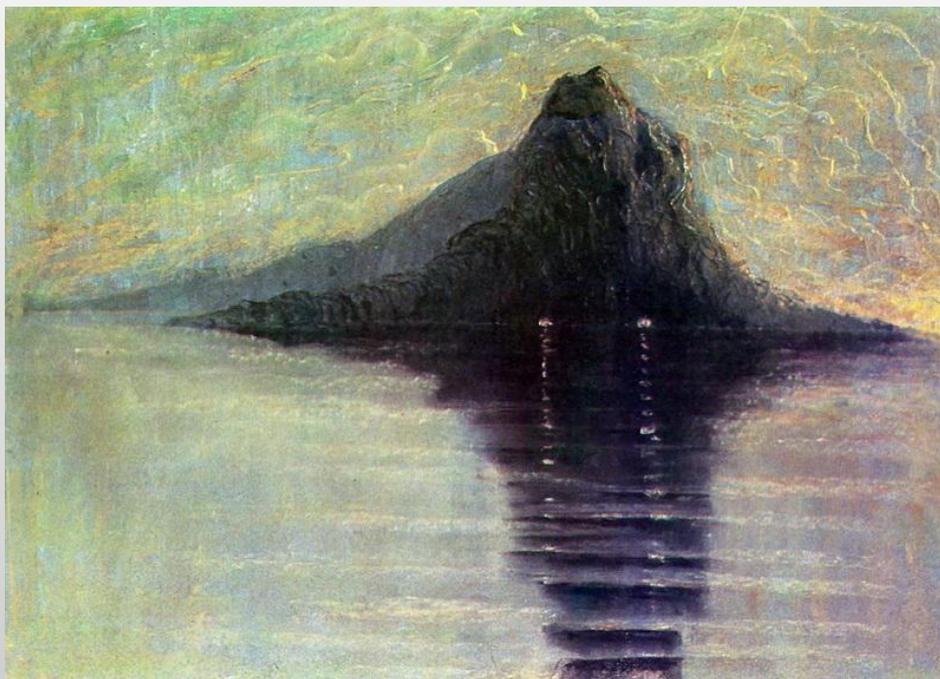
Дева

Говорит другое.

Делает третье, но хорошо.

Думает одно.

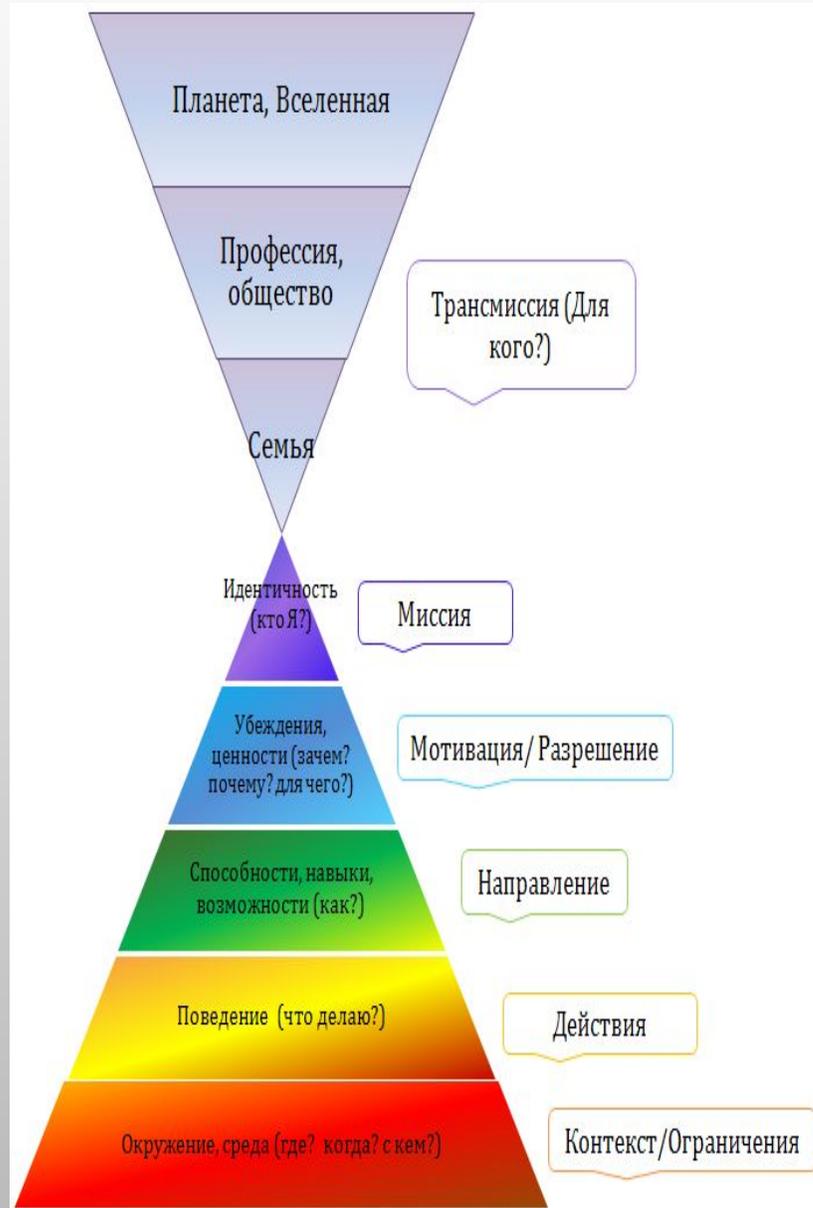


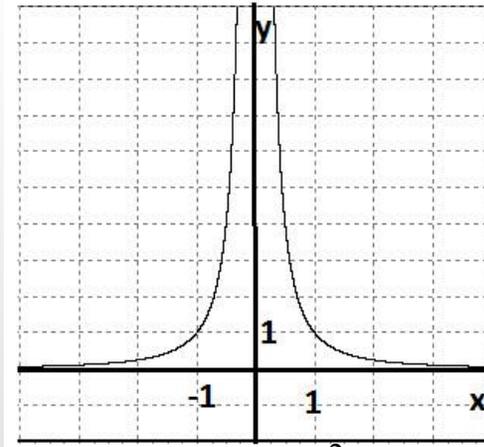
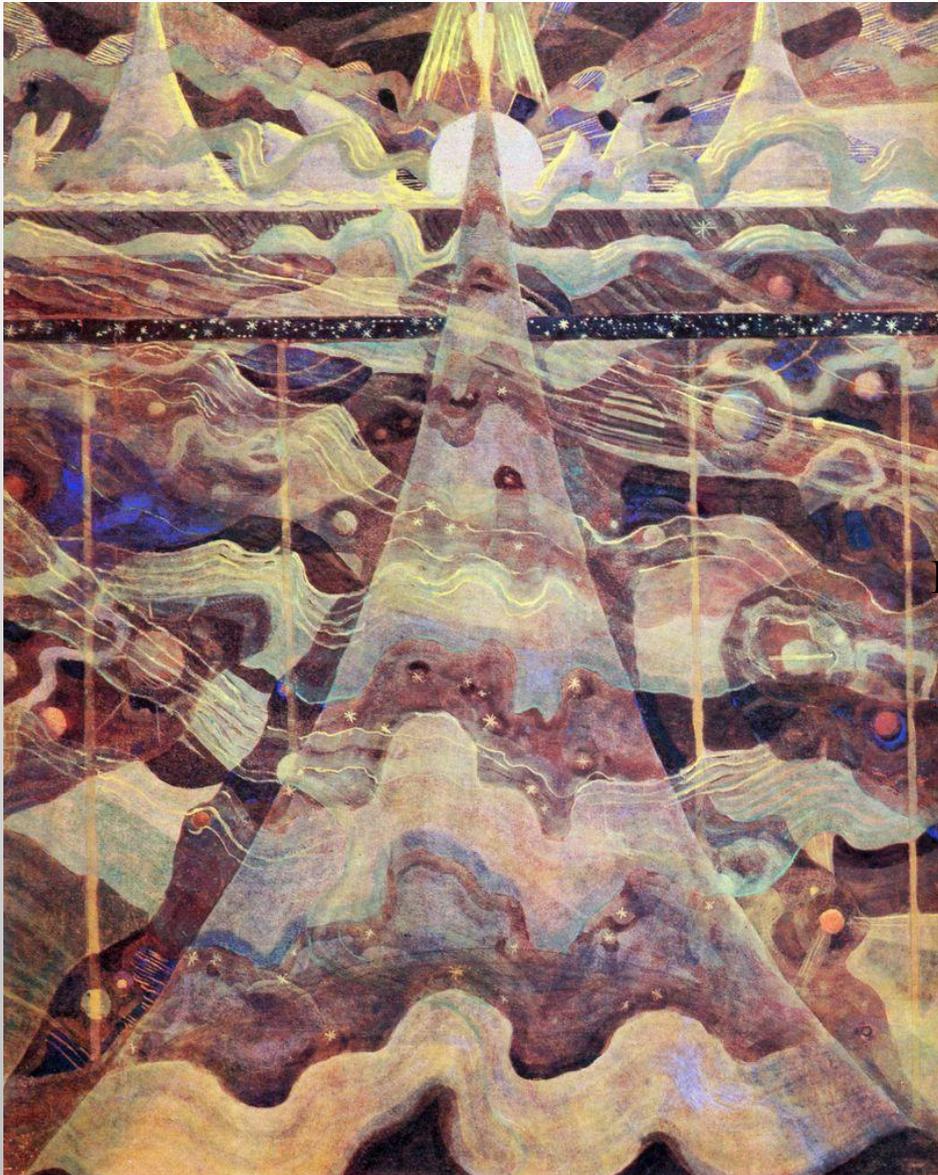


!!! орган mikaloyus_-_fuga-sol-minor (1).mp3



! chyurlenis_-_fuga-c-moll.mp3





$y = 1/|x|$ $y = 1/x^2$
 $y = x^n$ при $n = -2, -4, -6 \dots$

Графический математический анализ
картины «Аллегро (Соната звезд)»

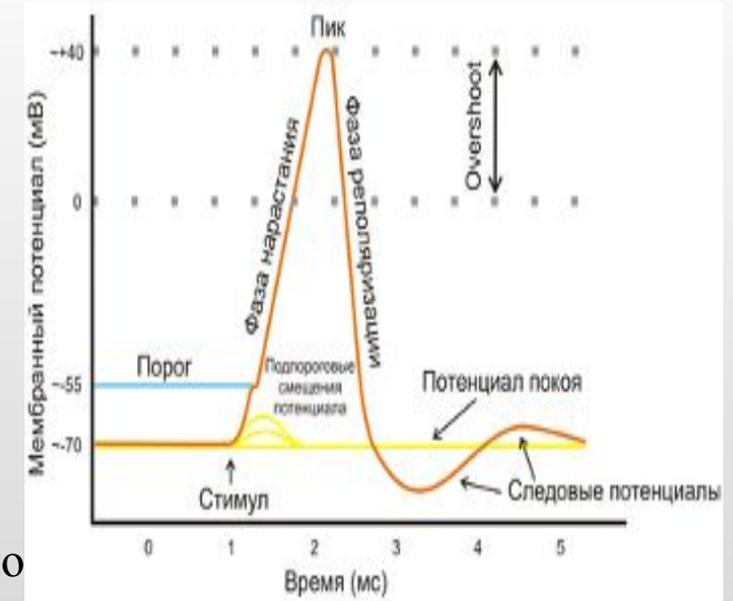
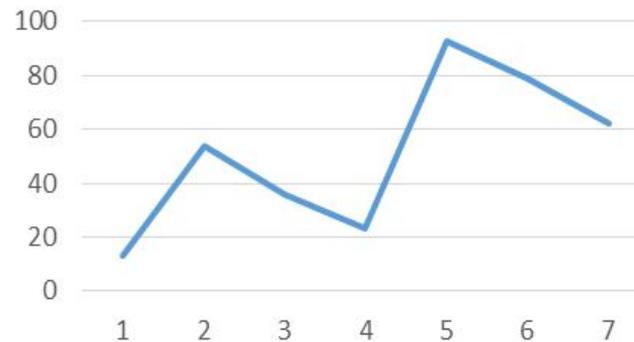
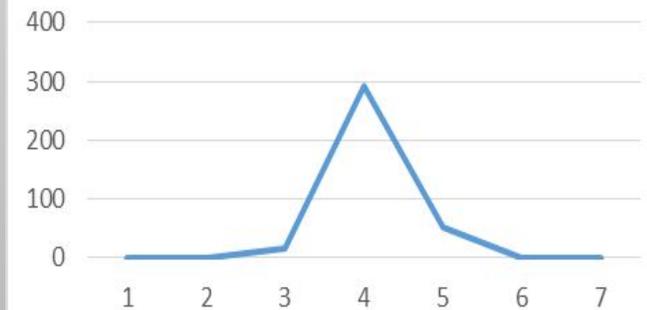


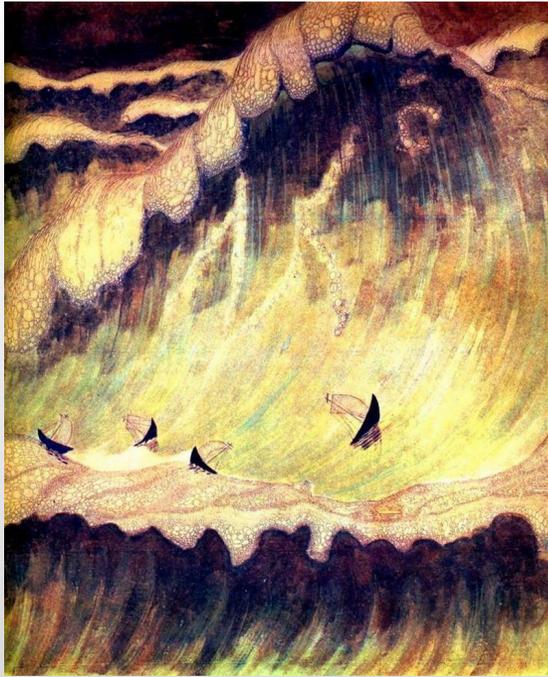
График потенциала действия

Структура ответов в начале занятия

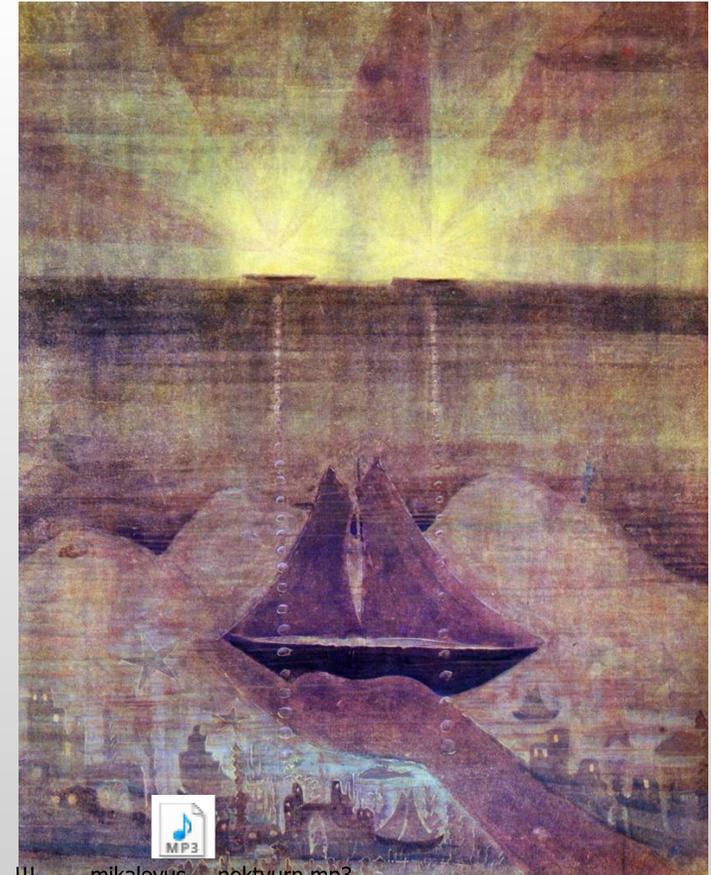


Структура ответов по завершении занятия





!!  kvartet mikaloyus_-_kvartet-do-minor-menuetto.mp3



!!!  mikaloyus_-_noktyurn.mp3



 Mikaloyus_CHyurlyonis_Sonata_VL_155_II_Andante__(44outdoors.com).mp3



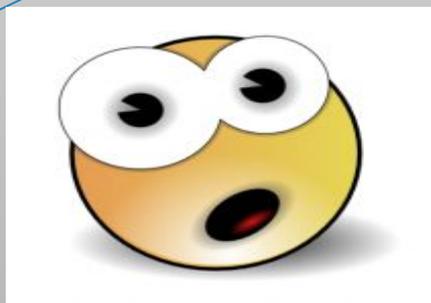
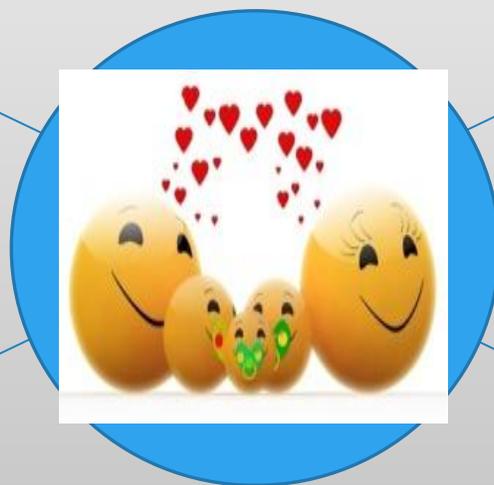
! Посвящение Чурленису chyurlenis_-_bez-nazvaniya.mp3

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ СЕЙЧАС ? КАКОЕ У ВАС НАСТРОЕНИЕ ?

ПЕРЕД ВАМИ ШКАЛА НАСТРОЕНИЯ С ДЕЛЕНИЯМИ ОТ 1 ДО 10.
ОТМЕТЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ТО ЗНАЧЕНИЕ, КОТОРОЕ
СООТВЕТСТВУЕТ ВАШЕМУ СОСТОЯНИЮ.

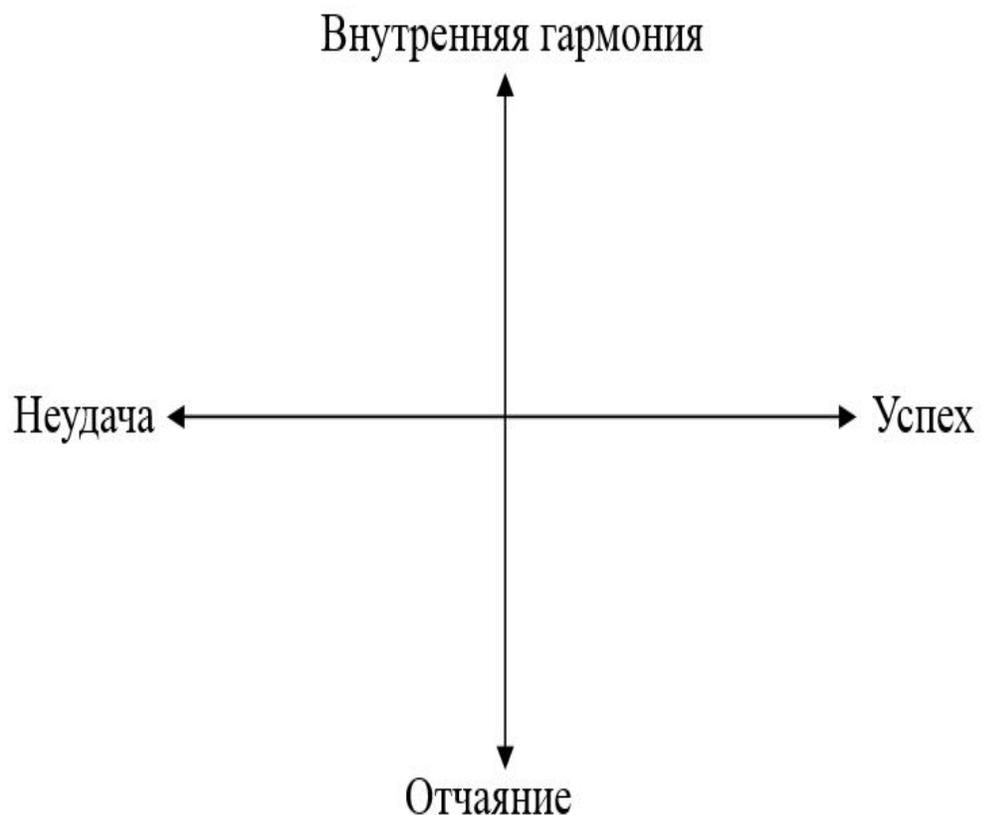
Сейчас		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Фон жизни		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

КЛАССИФИКАЦИЯ АУТЕНТИЧНЫХ И РЭКЕТНЫХ ЧУВСТВ (ТА)



истинное чувство	рзкетное чувство мысли и состояния, вызываемые гаммой чувств
Гнев 	<p>БЕШЕНСТВО ЯРОСТЬ НЕНАВИСТЬ ИСТЕРИЯ ЗЛОСТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ ПРЕЗРЕНИЕ РЕВНОСТЬ ДОСАДА НЕГОДОВАНИЕ УЯЗВЛЕННОСТЬ ВОЗМУЩЕНИЕ ОБИДА ЗАВИСТЬ НЕПРИЯЗНЬ ОТВРАЩЕНИЕ</p> <p><i>нервозность пренебрежение недовольство вредность огорчение нетерпимость вседозволенность</i></p>
Страх 	<p>УЖАС ОТЧАЯНИЕ ИСПУГ ОЦЕПЕНЕНИЕ ПОДОЗРЕНИЕ ТРЕВОГА ОШАРАШЕННОСТЬ БЕСПОКОЙСТВО БОЯЗНЬ УНИЖЕНИЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО РАСТЕРЯННОСТЬ ВИНА СТЫД СОМНЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ ОПАСЕНИЕ СМУЩЕНИЕ СЛОМЛЕННОСТЬ ПОДВОХ НАДМЕННОСТЬ ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ</p> <p><i>страх оценки ошибки нового одиночества высоты темноты ответственности разочарования</i> <i>страх будущего страх за свое здоровье страх за свою жизнь</i></p>
Печаль 	<p>ГОРЕЧЬ ТОСКА СКОРБЬ ЛЕНЬ ЖАЛОСТЬ ОТРЕШЕННОСТЬ ОТЧАЯНИЕ БЕСПОМОЩНОСТЬ ДУШЕВНАЯ БОЛЬ БЕЗНАДЕЖНОСТЬ ОТЧУЖДЕННОСТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ ПОТЯСАНИЕ СОЖАЛЕНИЕ СКУКА БЕЗЫСХОДНОСТЬ ПЕЧАЛЬ ЗАГНАНОСТЬ</p> <p><i>тупик усталость принуждение одиночество отверженность подавленность холодность безучастие равнодушие</i></p>
Радость 	<p>СЧАСТЬЕ ВОСТОРГ ЛИКОВАНИЕ ПРИПОДНЯТОСТЬ ОЖИВЛЕНИЕ УМИРОТВОРЕНИЕ УВЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРЕС ЗАБОТА ОЖИДАНИЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ ПРЕДВКУШЕНИЕ НАДЕЖДА ЛЮБОПЫТСТВО ОСВОБОЖДЕНИЕ ПРИЯТИЕ ПРИНЯТИЕ НЕТЕРПЕНИЕ ВЕРА ИЗУМЛЕНИЕ</p> <p><i>удовлетворение уверенность довольство окрыленность торжественность жизнерадостность облегчение ободренность удивление</i></p>
Любовь 	<p>НЕЖНОСТЬ ТЕПЛОТА СОЧУВСТВИЕ БЛАЖЕНСТВО ДОВЕРИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ СИМПАТИЯ СПОКОЙСТВИЕ ИДЕНТИЧНОСТЬ ГОРДОСТЬ ВОСХИЩЕНИЕ УВАЖЕНИЕ САМОЦЕННОСТЬ ВЛЮБЛЕННОСТЬ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ ОЧАРОВАННОСТЬ СМИРЕНИЕ ИСКРЕННОСТЬ ДРУЖЕЛЮБИЕ ДОБРОТА ЕДИНСТВО</p> <p><i>взаимовыручка сопереживание сопричастность уравновешенность смирение естественность жизнелюбие</i> <i>вдохновение воодушевление</i></p>

ВИКТОР ФРАНКЛ



ЧЕЛОВЕК СОЗИДАЮЩИЙ (НОМО FABER)
ВИДИТ СМЫСЛ СВОЕЙ ЖИЗНИ В ТРУДЕ

ЧЕЛОВЕК ЛЮБЯЩИЙ (НОМО AMANS)
РАСКРЫВАЕТ СМЫСЛ ЖИЗНИ В ЛЮБВИ

ЧЕЛОВЕК СТРАДАЮЩИЙ (НОМО PATIENS)
В ПРЕТЕРПЕВАНИИ СТРАДАНИЯ

5B) Тип личности.

Отметьте свою доминантную характеристику:

- думающий
- чувствующий
- действующий

К.Г. Юнг выделял 2 типа личности:

- экстраверт
- интроверт

и 4 функции психики:

- мышление
- чувство
- ощущение
- интуиция

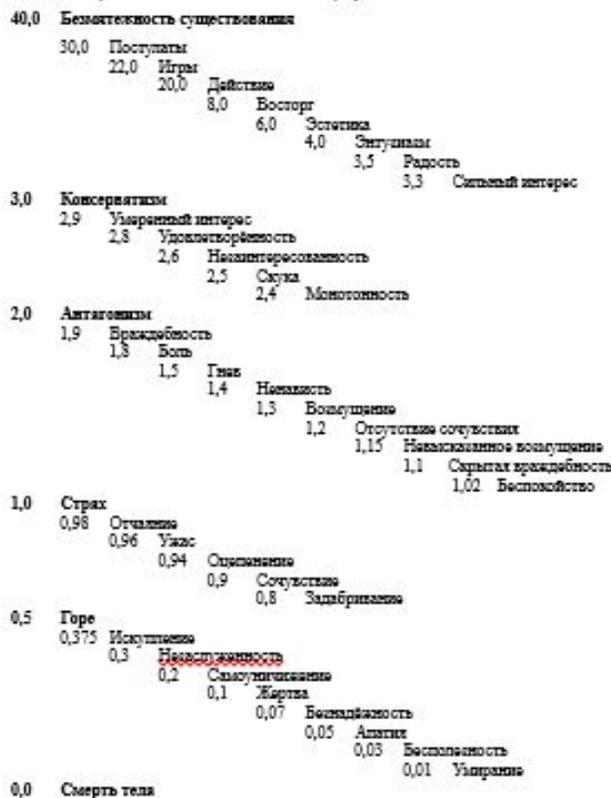
6B) Стадии гармонизации.

Приведите метафору (краткое выражение, фраза), отражающую ваше психоэмоциональное состояние (ПЭС) после выполнения упражнения:

7B) Шкала эмоциональных тонов.

Напишите метафору своего ПЭС после выполнения упражнения

Перед вами шкала эмоциональных тонов. Отметьте, пожалуйста, значение, соответствующее ПЭС до выполнения упражнения и после.



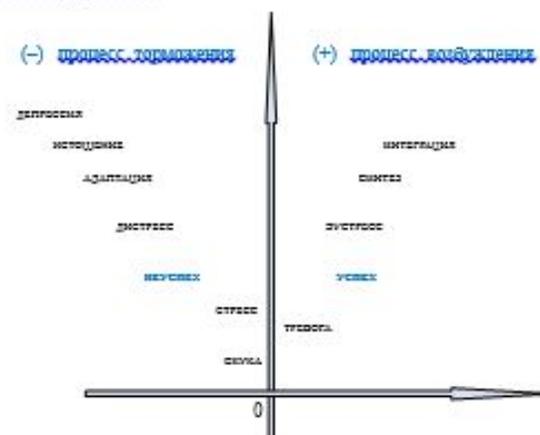
8B) Цветовая палитра чувств и эмоций.

Палитра чувств и эмоций насыщена цветом. Но у каждого человека она своя. Какого цвета ваше ПЭС после выполнения упражнения (выразите цветом):

9B) График реагирования на изменяющиеся события.

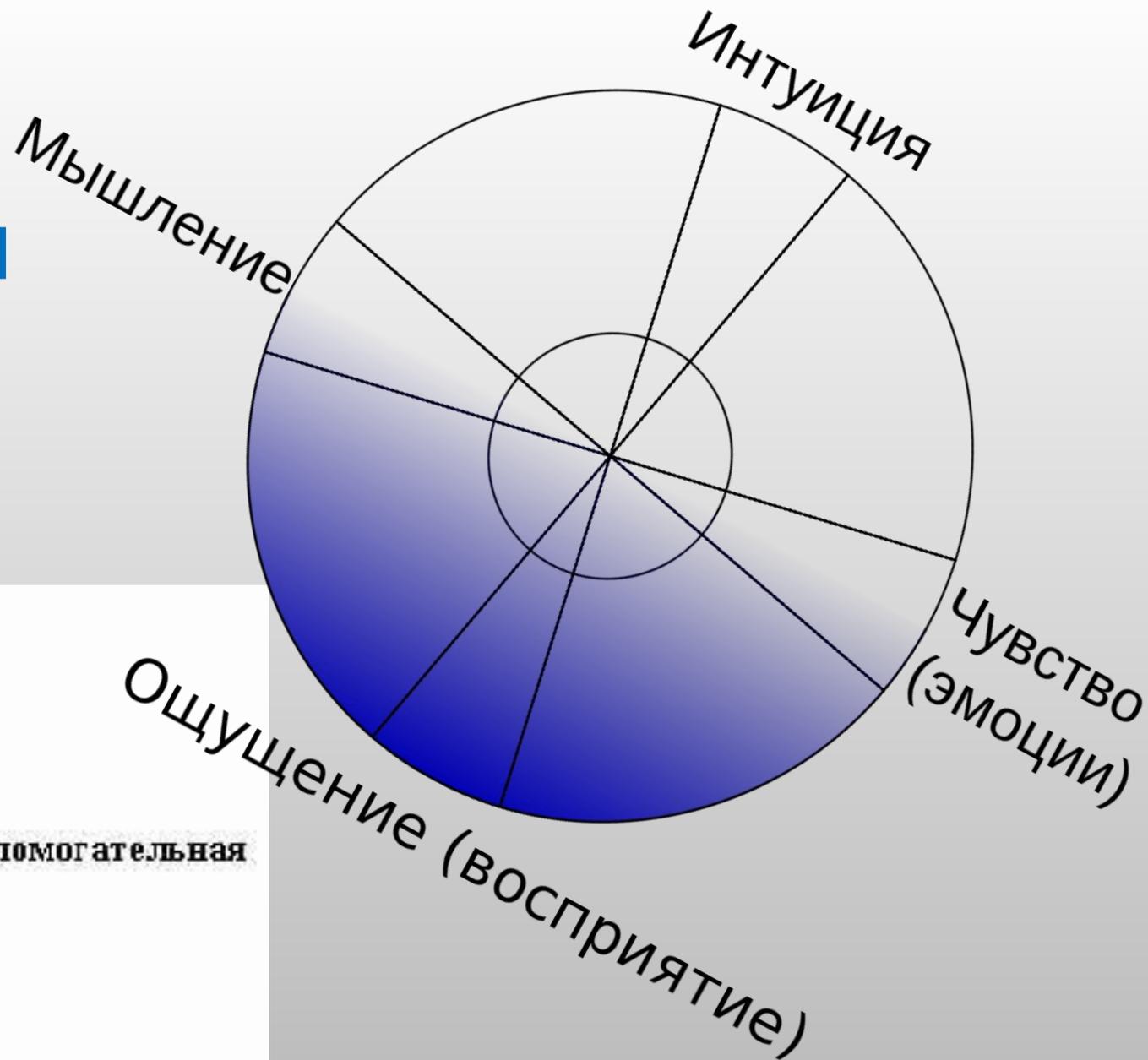
Серен Кьеркегор, датский философ в своей работе «Страх и трепет» пишет: «Познание тревоги – это приключение, которое должен испытать каждый человек, чтобы не погибнуть. Тот, кто научился тревожиться надлежащим образом, научился самому главному в жизни».

Перед вами график реагирования на изменяющиеся события. Обведите значение, которое наиболее соответствует вашему самоощущению после выполнения упражнения.

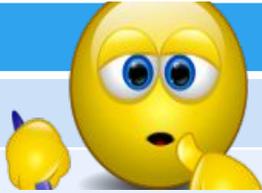
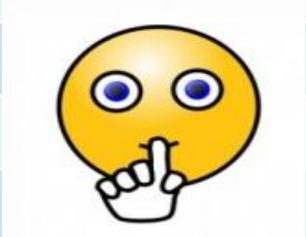


К.Г.ЮНГ

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ



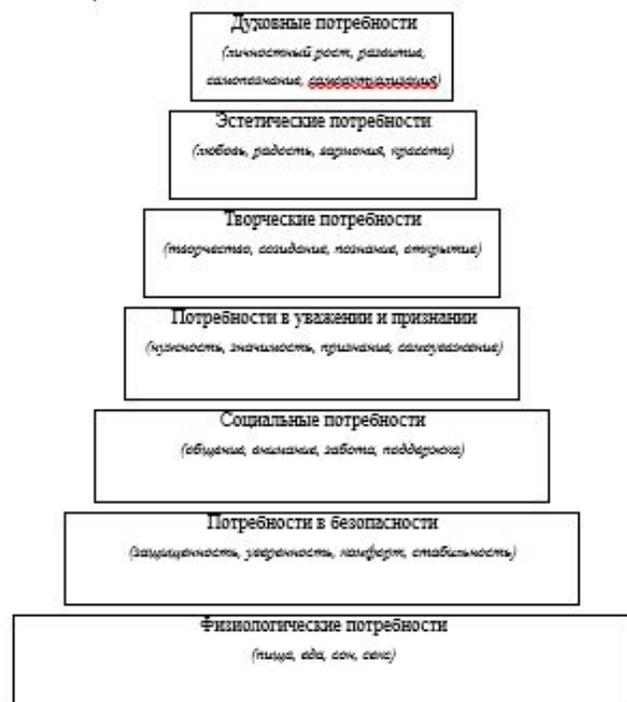
энтузиазм	4.0		
веселье	3.5		
сильный интерес	3.3		
консерватизм	3.0		
средний интерес	2.9		
удовлетворенность	2.8		
отсутствие интереса	2.6		
скука	2.5		
монотонность	2.4		
антагонизм	2.0		
враждебность	1.9		
боль	1.8		
гнев	1.5		
ненависть	1.4		
негодование	1.3		
антипатия	1.2		
затаенная обида	1.15		

скрытая враждебность	1.1	
тревога	1.02	
страх	1.0	
отчаяние	0.98	
ужас	0.96	
оцепенение	0.94	
сочувствие	0.9	
потребность умиловить	0.8	
горе	0.5	
искупление вины	0.375	
незаслуживающий	0.3	
самоуничужение	0.2	
жертва	0.1	
безнадежность	0.07	
апатия	0.05	
бесполезность	0.03	
умирание	0.01	
смерть тела	0.0	

10В). Система ценностей.

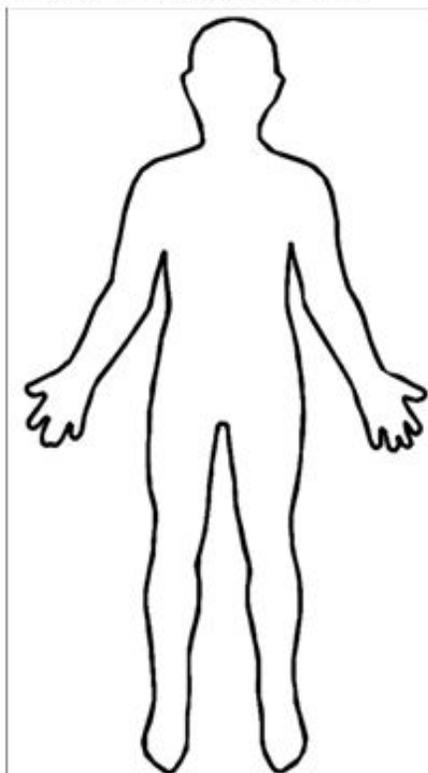
Приведите метафору, отражающую ваше самоощущение в середине выполнения упражнения.

Перед вами пирамида потребностей А. Маслоу. Отметьте к какому уровню относились ценности, обозначенные вами в процессе выполнения упражнения (цифра соответствует номеру ценности в вашей иерархии ценностей):



11В) Поток чувств.

Обозначьте (цвет, форма, размер) зону тела в которой были сосредоточены основные движения во время выполнения упражнения и укажите стрелками направление потока чувств при выполнении упражнения.



12В). Автономия личности (ТА).

Перед вами три шкалы (осознание, спонтанность, интимность). Вдумчиво прочитайте эти понятия и укажите на шкале от 1 до 10 баллов, где вы видите себя во взаимоотношениях с собой, другими людьми и ситуациями. Отметьте два значения: в начале занятия и по завершении, стрелкой укажите направление изменения.

1. Осознание. Люди осознают себя, свое прошлое и при этом, не пытаются повторять свой негативный прошлый опыт. Они могут свободно выражать свои чувства и действовать «здесь и теперь». Их телесные, чувственные, эмоциональные и ментальные реакции выражаются в унисон.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

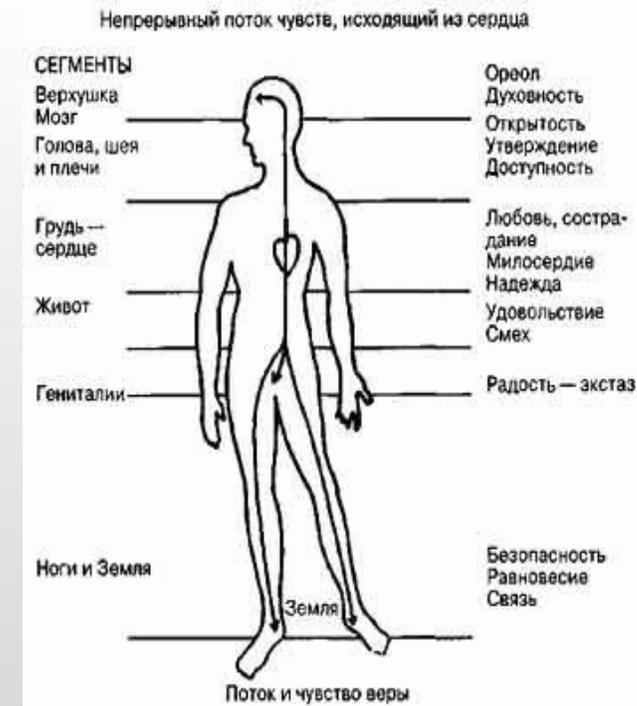
2. Спонтанность. (лат. sponte – по собственной воле, незапланированность, действие, как «река, текущая своим путем»). Это способность человека свободно реагировать на реальную ситуацию, независимо от разных форм программирования, избегая деструктивного поведения. Такие люди способны постоянно лично расти и изменяться вместе с изменяющимся окружением.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Интимность. Способность открыто выражать аутентичные чувства (истинные и искренние) и желания в общении. Интимные люди способны быть нежными, заботливыми и эмоциональными, а также принимать эти качества в других людях.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

АЛЕКСАНДР ЛОУЭН



УДОВОЛЬСТВИЕ – ЭТО НЕ ВЕСЕЛОСТЬ, А ГЛУБИННОЕ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ.

ЛЮДИ, КОТОРЫМ СВОЙСТВЕННО ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ, НЕ ПРИВЕРЖЕНЦЫ КАКОЙ-ТО ИДЕИ, НЕ АДЕПТЫ СВОЕГО ВЕРОУЧЕНИЯ. ОНИ НЕ СТРЕМЯТСЯ К ВЕЛИКИМ СВЕРШЕНИЯМ. НО ПРИ ВСТРЕЧЕ С НИМИ ВЫ СРАЗУ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ПЕРЕД ВАМИ ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ. ОНИ ИЗЛУЧАЮТ ИНТЕНСИВНОЕ ЧУВСТВО УДОВОЛЬСТВИЯ.

В ИХ ГЛАЗАХ БЛЕСК, А В ДВИЖЕНИЯХ ОСМЫСЛЕННОСТЬ. ОНИ СМОТРЯТ НА ВАС С ИНТЕРЕСОМ И СЛУШАЮТ С ВНИМАНИЕМ. КОГДА ОНИ ГОВОРЯТ, ТО ВЫРАЖАЮТ СВОИ ЧУВСТВА, И ВСЕ СКАЗАННОЕ ИМИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ. ИХ РАССЛАБЛЕННЫЕ ТЕЛА ДВИЖУТСЯ ЛЕГКО И НЕПРИНУЖДЕННО. НАБЛЮДАЯ ЗА НИМИ МОЖНО ОЩУТИТЬ ИХ ВНУТРЕНнюю ЖИЗНЕНную ЭНЕРГИЮ, КОТОРАЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ЗДОРОВОМ ЦВЕТЕ КОЖИ И ХОРОШЕМ МЫШЕЧНОМ ТОНУСЕ.

ВАМ ТОТЧАС ЖЕ ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ: «ВОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НАСЛАЖДАЕТСЯ ЖИЗНЮ». НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С НИМИ – ОДНО УДОВОЛЬСТВИЕ. ТАКИЕ ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И СОЗНАЮТ СВОЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ. ОНИ НАХОДЯТСЯ В НЕРАЗРЫВНОЙ СВЯЗИ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ, ВЕЗДЕ И ВСЮДУ И ПОЭТОМУ ЗНАЮТ, ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ И ЧТО ИМ НЕ НУЖНО.

КОГДА ОНИ ГОВОРЯТ, ТО ВСЕГДА ВЫРАЖАЮТ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ, ИБО НЕ БЫВАЕТ ДВУХ ОДИНАКОВО ЧУВСТВУЮЩИХ ЛЮДЕЙ. И, ПОЛНОСТЬЮ СОЗНАВАЯ СВОИ ЧУВСТВА, ОНИ РЕДКО ТЕРЯЮТСЯ В ОБОСНОВАНИИ СВОЕГО МНЕНИЯ ИЛИ СУЖДЕНИЯ. ОНИ НЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ НА ФОНЕ ТОЛПЫ, ОНИ СТОЯТ В СТОРОНКЕ.

ВДУМЧИВО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТИ ПОНЯТИЯ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКУ АУТОНОМНОСТИ ЛИЧНОСТИ

И УКАЖИТЕ НА ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10 БАЛЛОВ, ГДЕ ВЫ ВИДИТЕ СЕБЯ
ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ, ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ, С СИТУАЦИЕЙ



Осознание.

Люди осознают себя, свое прошлое и при этом, не пытаются повторять свой негативный прошлый опыт. Они могут свободно выражать свои чувства «здесь и теперь» и действовать «здесь и теперь». Их телесные, чувственные, эмоциональные и ментальные реакции выражаются в унисон.

1 _____ 10



СПОНТАННОСТЬ.

 (*лат. sponte* - по собственной воле, незапланированность действия, как « река, текущая своим путем»). Это способность человека свободно реагировать из любого Эго-состояния. Спонтанные люди могут свободно реагировать на реальную ситуацию, независимо от Родительских определений или программирования, избегая деструктивных форм поведения. Такие люди способны постоянно личностно расти и изменяться вместе с изменяющимся окружением.

1 _____ 10



Открытость и интимность.

 Способность открыто выражать аутентичные чувства (истинные и искренние) и желания в общении. Интимные люди способны быть нежными, заботливыми и эмоциональными, а также принимать эти качества в других людях.

1 _____ 10



ЕСЛИ Я МОГУ СКАЗАТЬ КОМУ-ТО

«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»,

Я ДОЛЖЕН БЫТЬ СПОСОБЕН СКАЗАТЬ

«Я ЛЮБЛЮ В ТЕБЕ ВСЕ»,

«Я ЛЮБЛЮ БЛАГОДАРЯ ТЕБЕ ВЕСЬ
МИР»,

«Я ЛЮБЛЮ В ТЕБЕ САМОГО СЕБЯ»

ЭРИХ ФРОММ "ИСКУССТВО
ЛЮБИТЬ"

