



Мои помощники по выходу из сценария

Занятие 11

курс «Выход из Сценария»

Сегодня на занятии мы разберём:

- ❖ Узнаем, где находится в вас кнопка «Я настоящая»
- ❖ Как быть собой без масок
- ❖ Как получать ресурсы от своих различий

Субличность

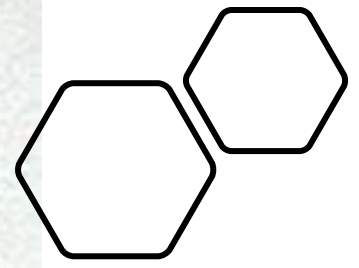
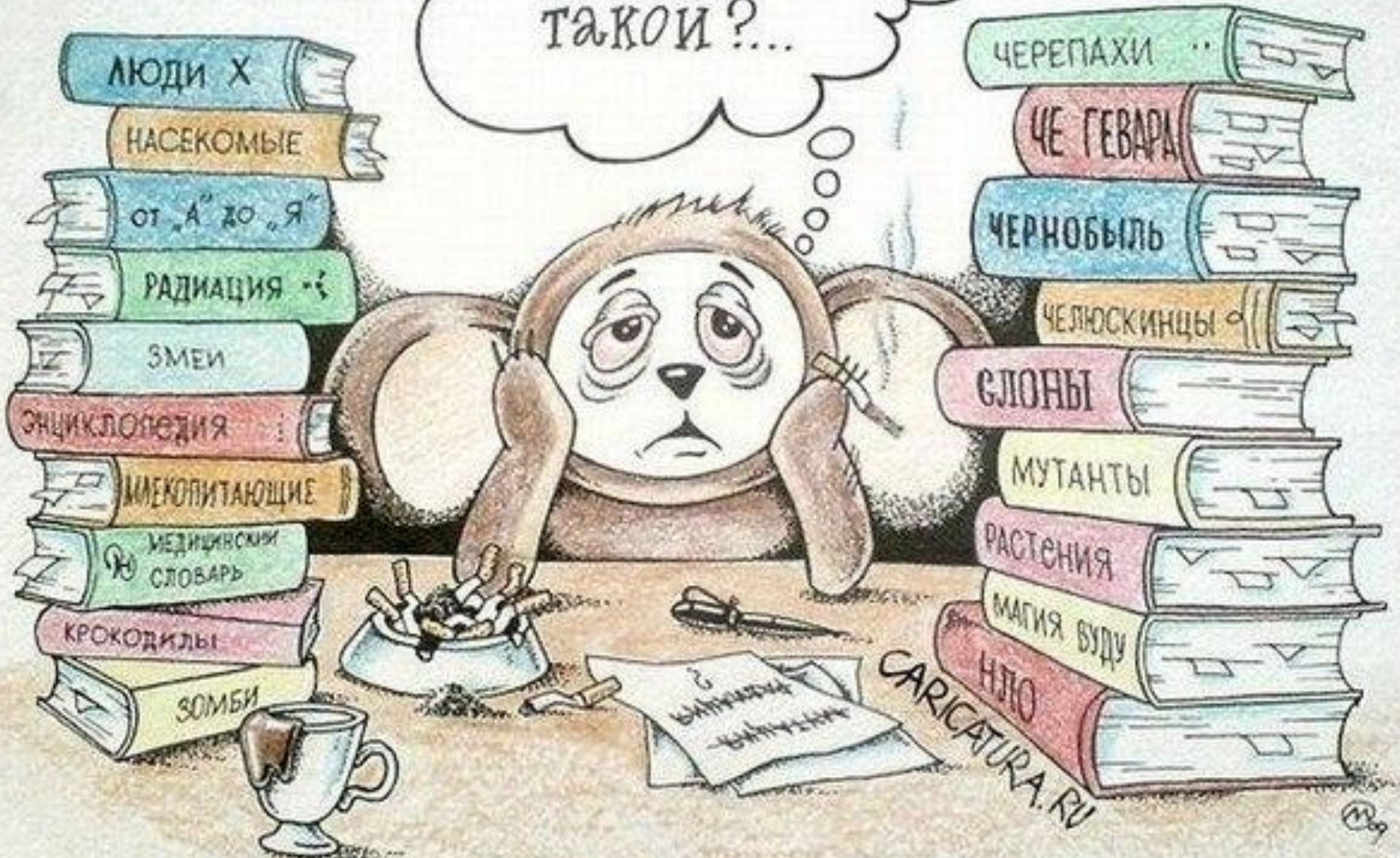
- **Субличность** — воспринимаемое сознанием как нечто отдельное от себя, а также внутренний образ, привязанный к этим элементам.
- Субличности возникают на разных этапах развития человека и обеспечивают его защиту, реализацию его потребностей и позволяют ему жить так, как он живёт.



Я могу быть...



- КТО ЖЕ Я
ТАКОЙ?...



Мне можно быть разной!

Чтобы найти себя и реализовать себя,
надо пользоваться своими ресурсами,
не разделяя себя на части – принимая себя разной

**Техника №1
«Мои Субличности»**

Техника «Мои Субличности»

1. Почувствовать общее число ваших субличностей.
2. Почувствовать, сколько из этих субличностей конструктивных и сколько неконструктивных.
3. Достать из колоды «Из сундука прошлого» (от 1 до 64) столько картинок, сколько неконструктивных субличностей чувствуется: <https://cloud.mail.ru/public/4tWS/3XigJV7At>
4. Описать картинки, дать название каждой субличности.
5. Сказать субличности из п.3:
*«Спасибо тебе. Я через тебя поддерживала связь со своими близкими. Ты мне давала **чувствовать себя нужной, любимой.**».*
6. Выдохнуть из тела деструктивные реакции, находя их места в теле, прощаясь с ними на каждом выдохе, одновременно чувствуя благодарность за свою жизнь – за то, что выжила родовая система.
7. Достать из колоды «Женские секреты» (от 1 до 50) картинки-субличности, которые заменят субличности из пункта 3: <https://cloud.mail.ru/public/5KYQ/3xYKMgJKJ>
8. Дать название каждой субличности. Напитать тело через эти картинки ресурсными состояниями, которыми прямо сейчас хочется наполняться и которыми хочется проявляться.
9. Достать из колоды «Большая маленькая Я» те картинки, которые ощущаются как конструктивные субличности (от 1 до 93): <https://cloud.mail.ru/public/3fP2/4zTWvQAVP>
10. Описать картинки, дать название каждой субличности. Напитать тело через эти картинки ресурсными состояниями, которыми прямо сейчас хочется наполняться и которыми хочется проявляться.

**Пример выполнения
техники
«Мои Субличности»**

Мои субличности

- Всего: 4 субличности
- Из них 2 в негативе – №23, 45 (*колода «Из Сундука прошлого»*)
- Из них 2 в позитиве – №45, 89 (*колода «Большая маленькая Я»*)

Боящаяся

- ✓ Опасающаяся
- ✓ Боящаяся
- ✓ Тревожащаяся



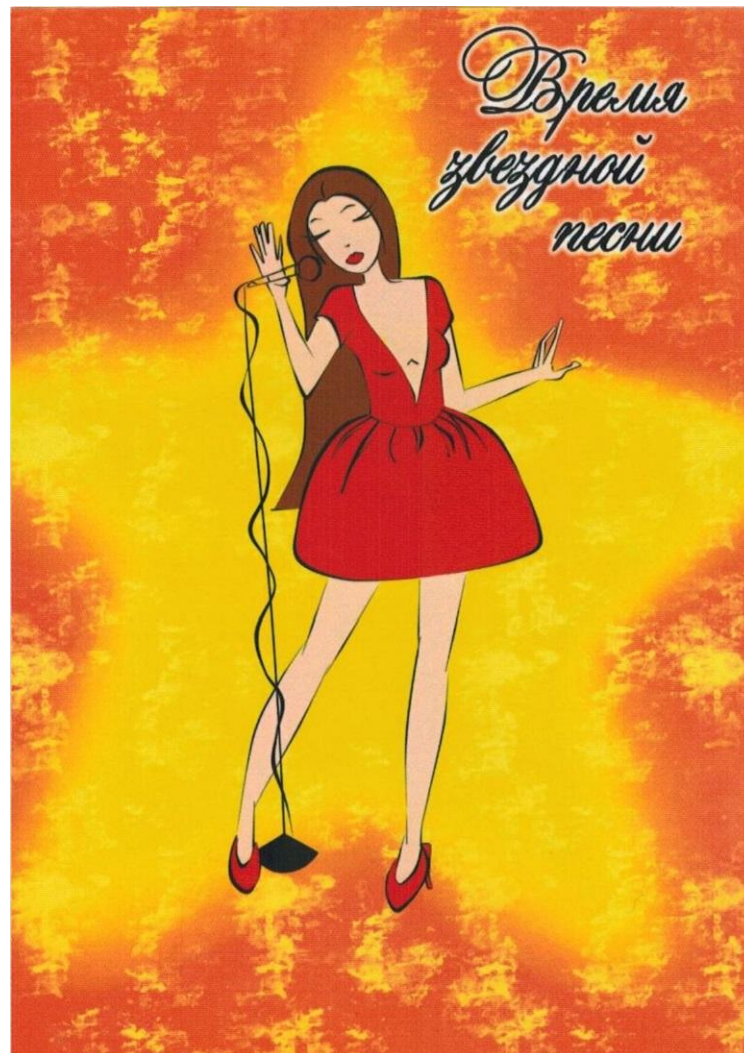
Зависищя

- ✓ Зависимая от мнения других
- ✓ Ищущая опору в других
- ✓ Неверяющая своим чувствам
- ✓ Сомневающаяся



Красивая

- ✓ Уверенная в себе
- ✓ Привлекательная
- ✓ Демонстрирующая свою красоту



Самодостаточная

- ✓ Спокойная
- ✓ Яркая
- ✓ Знающая себе цену
- ✓ Имеющая глубокую внутреннюю радость



Волшебная

- ✓ Доверяющая
- ✓ Создающая волшебство в повседневной жизни
- ✓ Загадывающая желания
- ✓ Претворяющая мечты



Доверяющая жизни

- ✓ Нежная
- ✓ Милая
- ✓ Тонко чувствующая
- ✓ Позволяющая о себе заботиться



Техника №2
«Счастливое Триединство»

Техника «Счастливое Триединство»

1. Задать себе вопрос: «Какой мой Ребёнок в ресурсе и как я могу его применять на благо себе и другим?»
2. Выбрать число от 1 до 93 (колода «Большая маленькая Я»: <https://cloud.mail.ru/public/3fP2/4zTWvQAVP>)
3. Забыть вопрос. Достать картинку. Описать картинку, ответив на вопросы:
 - ❖ что делает главный герой?
 - ❖ как он?
 - ❖ какие у него есть сильные стороны?
 - ❖ что он с помощью этих сильных сторон реализует и как?
4. Впитать телом ресурсы из этой картинки, сказав себе:
«Это мои ресурсы. Я их принимаю. С их помощью я могу реализовать себя. И мне это безопасно.»
5. Задать себе вопрос: «Какой мой Взрослый в ресурсе и как я могу его применять на благо себе и другим?»
6. Выбрать число от 1 до 78 (колода «Мерлин»: <https://cloud.mail.ru/public/4ZB8/iAHp5JLgp>)
7. Забыть вопрос. Достать картинку. Описать картинку, ответив на вопросы:
 - ❖ что делает главный герой?
 - ❖ как он?
 - ❖ какие у него есть сильные стороны?
 - ❖ что он с помощью этих сильных сторон реализует и как?
8. Впитать телом ресурсы из этой картинки, сказав себе:
«Это мои ресурсы. Я их принимаю. С их помощью я могу реализовать себя. И мне это безопасно.»
9. Задать себе вопрос: «Какой мой Родитель в ресурсе и как я могу его применять на благо себе и другим?»
10. Выбрать число от 1 до 74 (колода «Архетипы»: <https://cloud.mail.ru/public/2YH7/Fmpx1ufrR>)
11. Забыть вопрос. Достать картинку. Описать картинку, ответив на вопросы:
 - ❖ что делает главный герой?
 - ❖ как он?
 - ❖ какие у него есть сильные стороны?
 - ❖ что он с помощью этих сильных сторон реализует и как?
12. Впитать телом ресурсы из этой картинки, сказав себе:
«Это мои ресурсы. Я их принимаю. С их помощью я могу реализовать себя. И мне это безопасно.»

Техника «Счастливое Триединство»

13. Задать себе вопрос: «Какая Я в ресурсе?»

14. Выбрать в открытую из колоды «АльтерЭго» себя в ресурсе (колода «АльтерЭго»: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK>)

15. Разложите на поле картинки «Я в Ресурсе», «Мой Ребёнок», «Мой Взрослый», «Мой Родитель» так, как вы почувствуете.

16. Дайте каждому эго-состоянию название (из ощущений).

17. Впитайте телом ощущения, которые вас посещают, когда вы одновременно чувствуете себя в ресурсах внутреннего Ребёнка, Взрослого и Родителя.

**Пример выполнения
техники «Счастливое
Триединство»**

Какой мой Ребёнок в ресурсе и как я могу его применять на благо себе и другим?

- Творческая
- Коммуникабельная
- Радостная
- Спокойная
- Игривая
- Любящая
- Балующая себя



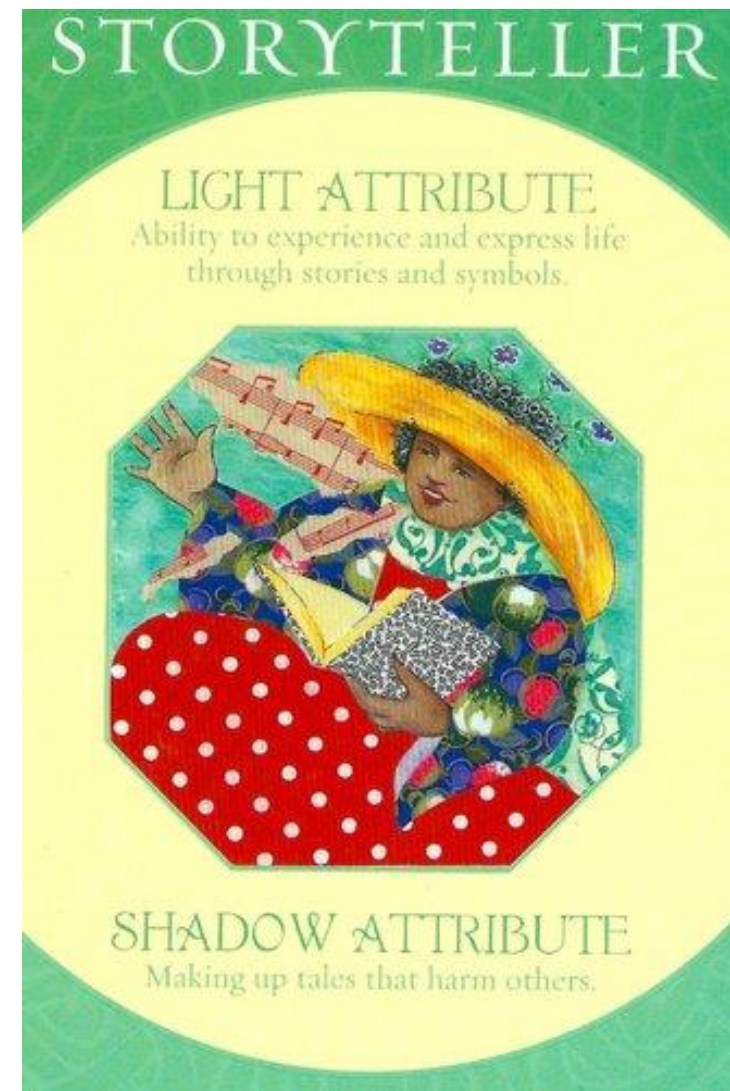
Какой мой Взрослый в ресурсе и как я могу его применять на благо себе и другим?

- Мудрый
- Смотрящий в даль
- Знающий
- Ценящий себя
- Уверенный в своих решениях
- Осмотрительный
- Спокойный
- Уравновешенный
- Рассудительный

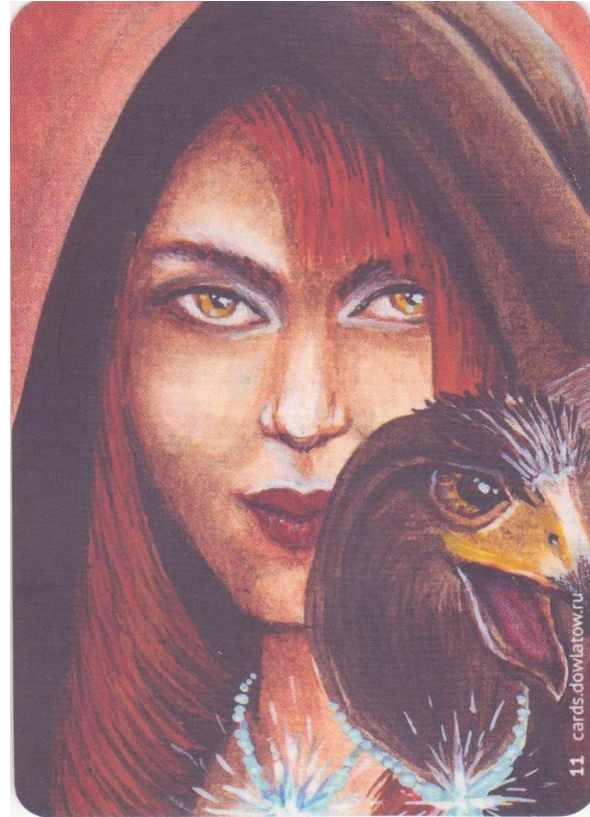


Какой мой Родитель в ресурсе и как я могу его применять на благо себе и другим?

- Разрешающая себе развлекаться
- Расслабляющаяся
- Яркая
- Харизматичная
- Высказывающая своё мнение
- Весёлая
- Жизнерадостная
- Надёжная
- Ответственная
- Деятельная



Я в ресурсе



Мои помощники

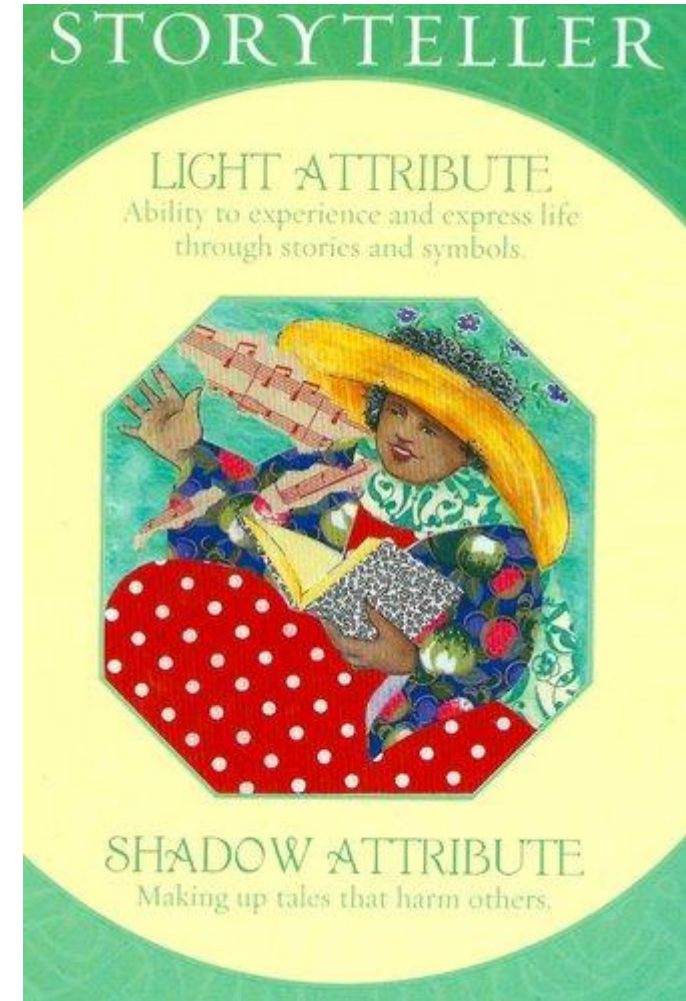
Мой Ребёнок

Милая



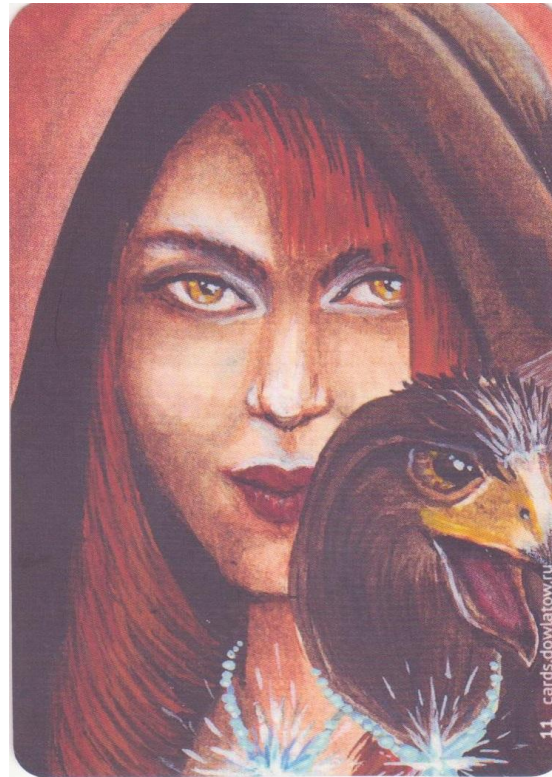
Мой Родитель

Весёлая



Мой Взрослый

Мудрая



Я в ресурсе

**Мои помощники по выходу из
сценария**



Самодостаточная



Доверяющая жизни



Волшебная



Красивая

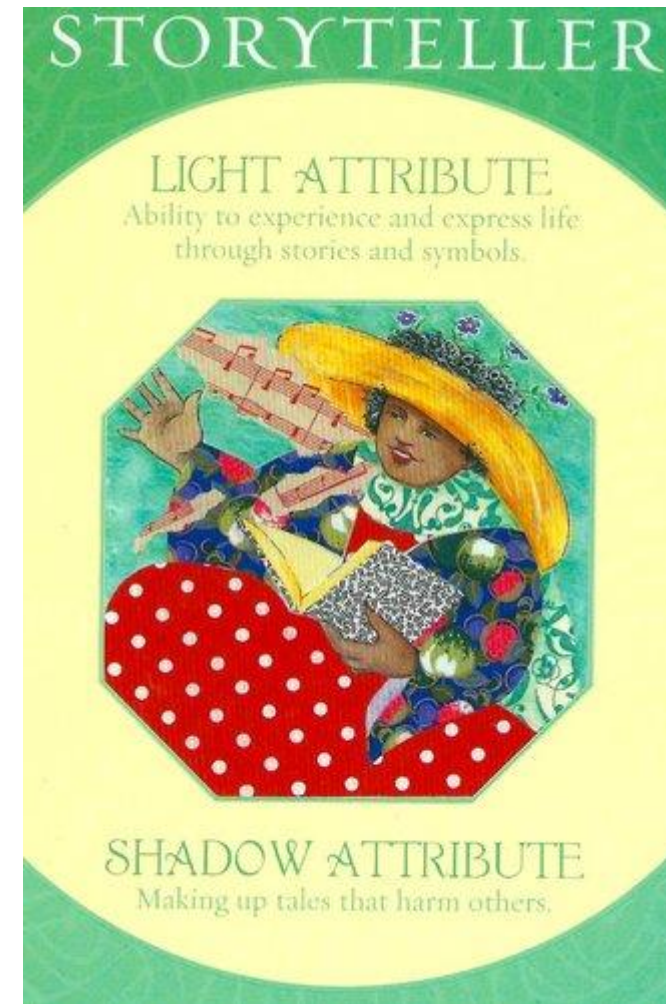
Мой Ребёнок

Милая



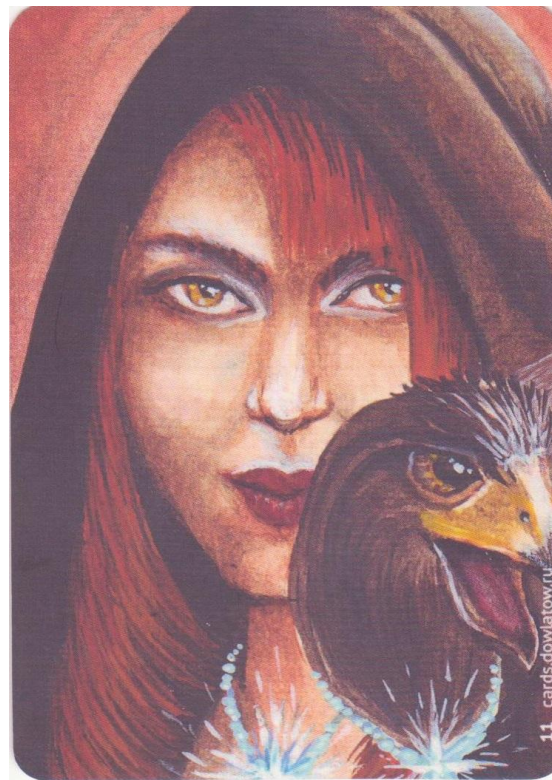
Мой Родитель

Весёлая

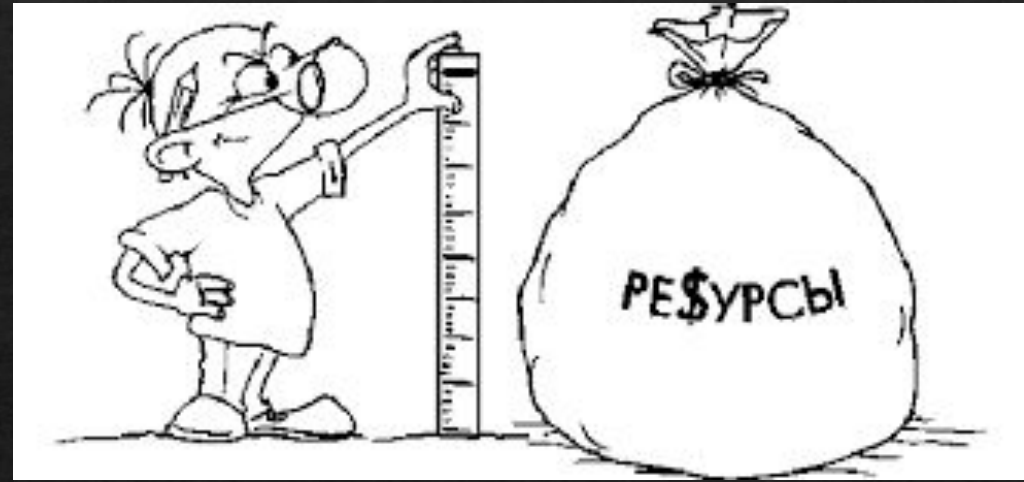


Мой Взрослый

Мудрая



Я в ресурсе



Привычка недели №11

Чувствовать силу своих внутренних ресурсов и направлять их в реализацию в сферах жизни.

Задание недели 11:

1. Сделать технику «Мои Сублинности».
2. Сделать технику «Счастливое Триединство».

Задание недели 11:

3. Каждый день минимум 7 дней подряд:

- 1) впитывать в тело ресурсы от своих ресурсных субличностей;
- 2) впитывать в тело ресурсы от своих ресурсных Ребёнка, Взрослого, Родителя.