

СКРИПТ

«РАБОТА С ДЕСТРУКТИВНЫМИ ПРЕДПИСАНИЯМИ»

Деструктивные предписания — это те негативные программы, которые вольно или невольно были восприняты от родителей и влияют на нынешнюю жизнь. Чтобы от них избавиться, не достаточно их осознать, нужно проделать процесс, в котором будут задействованы основные репрезентативные системы (визуальная, аудиальная, кинестетическая).

Упражнение (выполняется письменно от руки). Продолжите фразы:

- Я разрешаю себе... (3 раза)
- ...для меня это - ...
- Когда я ..., то я - ...
- Благодаря тому, что я ..., я ..., мои близкие ..., мир вокруг меня...

Например: Я разрешаю себе жить. Жить для меня это... Когда я живу, то я... и т.д.

12 основных предписаний, которые мы несем из детства:

1. Не живи (Сгинь; Ты мне такая не нужна; Сдам тебя в магазин, В муках тебя рожала...)
2. Не будь самой собой (Хотели мальчика, а родилась ты; Твой брат/сестра лучше...; Смотри, как Маша учится)
3. Не будь ребенком (Ты уже большая; Взрослые не плачут; Не веди себя как ребенок; Мала еще)
4. Не расти (Оставайся маленькой; Дети должны ухаживать за родителями)
5. Не думай (Яйца курицу не учат; Молчи; Не думай об этом; Тебя не спрашивали; Откуда ты такая умная взялась)
6. Не будь успешной (Хватит уже вечно учиться; Кто же так криво делает; Хватит деньги тратить на фигню)
7. Не делай (Не лазай - упадешь; Не кури - умрешь; Не ходи - ударишься...)
8. Не будь первой (Будь как все; Зачем тебе это...)
9. Не принадлежи (А чего напрягаться - все тленно; запрет себе быть частью чего-то большего. Обратная сторона - созависимость: ревность, зависть)
10. Не будь близкой (Запрет на физическую и эмоциональную близость. «Не доверяй никому»)
11. Не будь здоровым (Пассивное самоубийство: курение, алкоголь, игромания)
12. Не чувствуй (Не сердись; Ты не устала; Ты не замерзла)

Выберите 2-3 самых значимых предписания и сделайте на них упражнение!