



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Институт Практической
Психологии и Психологического
консультирования



21-22 марта | онлайн и офлайн | Москва

Цена обесценивания



Инна
Бао





Доброго дня

Меня зовут Инна Бао

- Телесноориентированный психолог**
- Сертифицированный коуч**
- Кризисный психолог**
- EMDR(ДПДГ) терапевт**
- Телесный SOLWI(холистический) терапевт**
- МАК- Игропрактик**
- Волонтёр Горячей линии**
- Тренер Волонтёрских групп Международного Института «Интеграция»**



«ЦЕНА ОБЕСЦЕНИВАНИЯ»

Как бы нам хотелось жить свою жизнь и реализовывать свои цели 😊

-Что же нам мешает в этом простом и чистом желании?

Очень часто мы не замечаем, как затапываем искорки интереса и лучики радости механизмом «обесценивания»

и цена которую мы платим бывает очень высокой, иногда и сама жизнь к сожалению. Такие состояния как отсутствие энергии, не умение радоваться жизни, часто и депрессивные состояния, являются чаще всего следствием,

«СЛЕДСТВИЕМ МЕХАНИЗМА ОБЕСЦЕНИВАНИЯ»

Сегодня будем рассматривать наши паттерны поведения, работать с ними и преобразовывать в Наилучшее из возможного



Многим наверно знакомо состояние бессилия, апатии, отсутствия Энергии и мы оказываемся в некоем кризисе, как будто бы нет желания куда-либо двигаться

По большому счёту этот механизм мы копируем из семейного сценария и как говорится впитываем с молоком матери. Поэтому он очень глубоко и цепко в нас сидит и очень сложно его распознать

Начинаться может с самой беременности, когда ваша мамочка не очень Вас и хотела, возможно она была слишком молода или муж или родители не принимали её с ребёнком



Часто родители пытаются через своих детей реализовать свои мечты и как бы определяют всю жизнь ребёнка, по сути не воспринимая его как отдельную личность

Ребёнку выбирают друзей, кружки и профессию

Очень часто встречается сценарий не принятия богатства и успешности, а принята скромность и самоотверженность

Всё это звенья одной большой системы «Обесценивания»

Иногда ЦЕНА очень высока- отказываясь от себя, от своих желаний, мы превращаем свою жизнь в серую беспроглядную МГЛУ

Также очень часто в семьях отвергается привлекательность и сексуальность

Девочкам запрещают инициативность и активность

Мальчикам запрещают мягкость и чувствительность

И очень часто запрещается проявлять ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ



Первое упражнение: «Как я обесцениваю»

Цель: научиться замечать свои ситуации обесценивания

- 1. Выберите ситуацию, где было обесценивание**
- 2. Расскажите, как вы сами себя обесценивали, какими словами или действиями, поведением**
- 3. Задача других слушать без оценочно и без советов**
- 4. Затем другие участники делятся своими эмоциями по поводу услышанного через Я-послание, т е поделиться своими переживаниями, например: « Я почувствовала то то и то то»**
- 5. Теперь сам рассказчик делиться своими наблюдениями относительно того, что он слышал от других участников**



Второе упражнение: «Что я обесцениваю»

Цель: научиться распознавать **ПОТРЕБНОСТЬ** стоящую за обесцениванием

- 1. Берёте ту же ситуацию**
- 2. Попробуйте разобраться, что именно Вы Обесцениваете в этой ситуации, вам бы хотелось получить: «Восхищение», Поддержку», может Вы блокируете своё «Удовольствие»**
- 3. Нашли потребность и попробуйте её конкретно сформулировать: Мне сейчас тревожно и твои слова (действия) МАМА(муж) меня бы очень поддержали или Я бы хотел(а), чтобы Ты мной гордилась (*какими конкретно словами или действиями*)**
- 4. Задача других внимательно слушать, задавать уточняющие вопросы- про ту ли потребность говорит рассказчик? Действительно ли выбранный способ может удовлетворить эту потребность?**



Третье упражнение: «Здесь и сейчас, что Важного»

Цель: научиться в настоящем уметь удовлетворять свои потребности

Припомните пожалуйста, что происходит сейчас в вашей жизни, ближайшие полгода, пару месяцев? Что в этом периоде Важно? В отношениях с кем? В чём себя обесцениваете? Останавливаете? Что себе не позволяете: Чувствовать? Говорить? Делать?

Поделитесь что сегодня Важного для себя нашли? С чем уходите? Что будете делать по другому теперь?



Волонтерское движение
Международного института практической
психологии и психотерапии «Интеграция»

БЕСПЛАТНЫЕ ОНЛАЙН ГРУППЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Для поддержки:

- в сложных жизненных ситуациях;
- В адаптации во время и после кризиса;
- Тех, кто столкнулся с переменами и ищет поддержки

Запись через QR код

