



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 затаптываем 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 неком кризисе, как будто бы нет желания куда-либо двигаться**

**По большому счёту этот механизм мы копируем из семейного сценария и как говориться 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 предопределяют 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 принятая 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 деляться своими эмоциями по поводу услышанного через Я-послание, т.e поделиться своими переживаниями, например: « Я почувствовала то то и то то»**
- 5. Теперь сам рассказчик делиться своими наблюдениями относительно того, что он услышал 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?**



Волонтёрское 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

