

# Чувство вины прощай!

## Занятие 9.

**Ответы на вопросы и разбор ситуаций.  
Возникающие сложности и как с ними  
работать.**

Тренер Ольга Керимова



# Вина перед взрослыми детьми, вина за прошлые поступки

- *В тот период жизни вы поступили наилучшим образом исходя из имеющихся обстоятельств*
- *Ребенок получил свой опыт*
- *Идеальных людей не существует*
- *Насколько ЧВ помогает вам сейчас в отношениях с*
- *вашим ребенком*

# Вина за то, что мало уделяю внимания родным

- Я имею право на собственную жизнь
- Важно не количество внимания, а качество
- Что на самом деле нужно близким?
- РФП на себя



# Чувствую себя виноватой, когда злюсь на других людей

- *Запрет на гнев (ПУ я имею право испытывать*
- *любые эмоции)*
- *Нарушены границы?*
- *Какие негативные качества человека вас раздражают?*
- *Почему себе не позволяем?*
- *Вырабатываем нужные качества (составляем ПУ)*

# Вина за покупки для себя, время для себя и прочее

Упражнение "Инвестиция"



# Перфекционизм

*В аду для перфекционистов  
ни серы нету ни огня  
а лишь слегка несимметрично  
стоят щербатые котлы*

# Перфекционизм

- Выявить идеализацию (наиболее вероятны собственного совершенства - гордыня)
- Убрать ЭБ ,Загрузить ПУ
- Разделить дела на важные и не важные (см. последствия) акцент на главном
- Упражнение "параллельная парковка или управляемый косяк"
- Побольше юмора (обсмеем свои переживания)
- Хвалим себя за достижения, наслаждаемся успехом
- В ситуации "неудачи" - найти 3 положительных момента
- Из ошибки - 1-3 вывода и найти новые стратегии поведения

# Убираем идеализации





Ваши вопросы.