

Занятие восьмое

Работа с РФП

Базовые потребности психики и психологический возраст

Медитация

"Освобождение от плена чужих ожиданий"

Пример Развернутой Формулы Прощения себя



- **Я прошу прощения у себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- **Я прошу прощения у себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- **Я прошу прощения у себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **Я прошу прощения у себя за неверие в свои силы и возможности**
- **Я прошу прощения у себя за то, что считаю себя хуже других**
- **Я прошу прощения у себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей**
- **Я прошу прощения у себя за то, что обесцениваю свои достижения и не замечая своих успехов**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прошу прощения у своего тела за мое недовольство им**

- Я прощаю себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- Я прощаю себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- Я прощаю себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- Я прощаю себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- Я прощаю себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **Я прощаю себя за неверие в свои силы и возможности**
- **Я прощаю себя за то, что считаю себя хуже других**
- **Я прощаю себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей**
- **Я прощаю себя за то, что обесцениваю свои достижения и не замечаю своих успехов**
- **Я прощаю себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прощаю себя за недовольство своим телом**

- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я ругал(а) себя и предъявлял(а) к себе претензии и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал(а) себя виноватым(ой) и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания о том, как я отказывался(ась) от цели из-за страхов и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда у меня что-то не получалось и я бросал(а) дело на полпути, а потом ненавидел(а) себя за это, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе, в угоду другим людям и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что весь мир против меня, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал(а) себя недостойным(ой), в получении каких-то благ, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминаю обо всех ситуациях, когда я был(а) недоволен(льна) своим телом и полностью забираю из них всю энергию**

- **Отныне я полностью прощаю себя, и принимаю себя таким (такой), какой (какая) я есть.**
- **Впредь я разрешаю себе чувствовать все эмоции**
- **Отныне я одобряю себя во всем**
- **Отныне я люблю и ценю себя просто так, без всяких условий**
- **Отныне любое принятое мной решение оптимально для меня здесь и сейчас**
- **Отныне я достоин(йна) всего самого лучшего просто по факту своего рождения**

- **Отныне я достигаю своих целей и получаю от этого удовольствие**
- **Отныне свои интересы я всегда ставлю на первое место**
- **Впредь я навсегда отказываюсь жаловаться, обвинять и оправдываться**
- **Отныне я люблю свое тело и забочусь о нем, с пользой для себя и своего здоровья!**
- **Отныне я хозяин (хозяйка) своей жизни и своей судьбы!**

Базовые потребности психики

**Эти потребности есть у каждого человека,
даже если человек не чувствует их в себе.**

**И он будет удовлетворять их любыми
способами**

Базовые потребности психики

Стабильность

Разнообразиие

Значимость

Отношения, общение

Потребность в стимулах и поглаживаниях

Стимулирование восприятия происходит при взаимодействии человека с окружающим его миром с помощью органов чувств (глаза, уши, нос, кожа, язык, как орган вкуса) в процессе общения с другими людьми

Помним!

**Если мы не удовлетворяем свои потребности
позитивными способами, то мы будем удовлетворять
их любыми негативными способами**

Что делать?

Провести ревизию потребностей: определить в какой степени удовлетворена (не удовлетворена) каждая потребность.

**Определить свою ведущую потребность
Составить план удовлетворения каждой потребности.**

Удовлетворять свою потребность независимо от внутреннего состояния.

Биологический возраст не всегда совпадает с психологическим.

Под психологическим возрастом понимается уровень развития личности, ее внутреннее состояние, развитие психики человека.

Смотреть на свое поведение не в нормальных для вас ситуациях, когда вы ведете себя разумно, а в стрессовых для вас ситуациях.

Психологический возраст определяет способ, который является у человека ведущим при совершении жизненных выборов, решении проблем и вызовов, которые нам щедро подбрасывает жизнь.

Психологические дети

Развлечения

Еда

Эмоции

Жизнь из позиции "хочу"

Нуждаются в опекунах

Психологические подростки

Активные ("понты") и пассивные (не выделяться)

Социальные ценности

Правила, нормы

Страхи !!!

Психологические юноши

Идеи, романтизм, надежды

Вся энергия в голове и в рассуждениях

Знания без отсутствия опыта

Во всем опираются на анализ

**Не действуют, потому что не видят всего пути по
достижению цели**

Психологический взрослый

Либо совершает активные и целенаправленные действия,

ведущие его к нужному ему результату, либо отдыхает от трудов праведных

Принимает решения и действует в контексте ситуации

Не оценивает ее (хорошо-плохо)

Опирается на опыт и интуицию (связь разума и тела)

Либо этичен, либо манипулятор