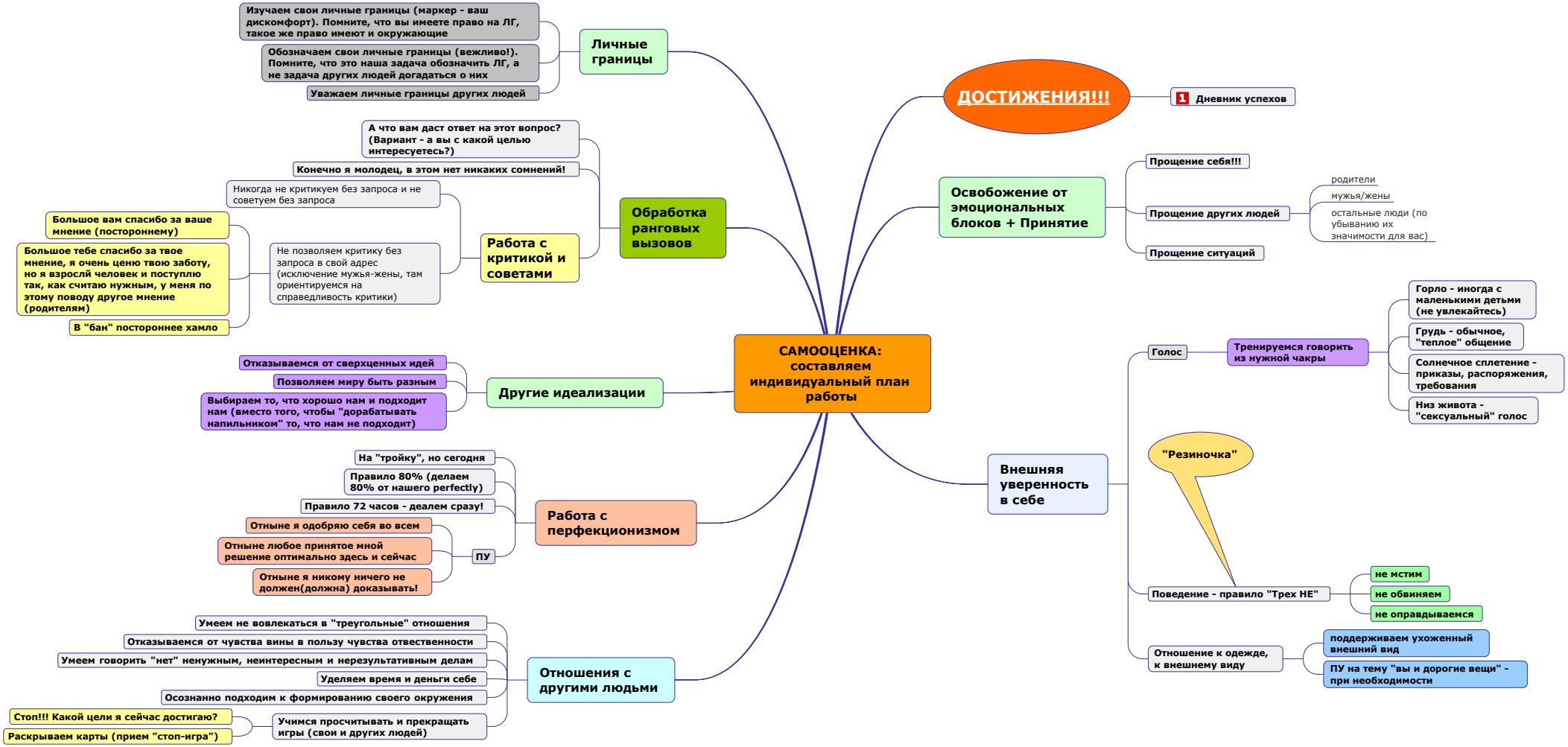
САМООЦЕНКА: составляем индивидуальный план работы
Личные границы
Изучаем свои личные границы (маркер - ваш дискомфорт). Помните, что вы имеете право на ЛГ, такое же право имеют и окружающие
Обозначаем свои личные границы (вежливо!). Помните, что это наша задача обозначить ЛГ, а не задача других людей догадаться о них
Уважаем личные границы других людей
Обработка ранговых вызовов
А что вам даст ответ на этот вопрос? (Вариант - а вы с какой целью интересуетесь?)
Конечно я молодец, в этом нет никаких сомнений!
Работа с критикой и советами
Никогда не критикуем без запроса и не советуем без запроса
Не позволяем критику без запроса в свой адрес (исключение мужья-жены, там ориентируемся на справедливость критики)
Большое вам спасибо за ваше мнение (постороннему)
Большое тебе спасибо за твое мнение, я очень ценю твою заботу, но я взрослй человек и поступлю так, как считаю нужным, у меня по этому поводу другое мнение (родителям)
В "бан" постороннее хамло
Другие идеализации
Отказываемся от сверхценных идей
Позволяем миру быть разным
Выбираем то, что хорошо нам и подходит нам (вместо того, чтобы "дорабатывать напильником" то, что нам не подходит)
Работа с перфекционизмом
На "тройку", но сегодня
Правило 80% (делаем 80% от нашего perfectly)
Правило 72 часов - деалем сразу!
ПУ
Отныне я одобряю себя во всем
Отныне любое принятое мной решение оптимально здесь и сейчас
Отныне я никому ничего не должен(должна) доказывать!
Отношения с другими людьми
Умеем не вовлекаться в "треугольные" отношения
Отказываемся от чувства вины в пользу чувства отвественности
Умеем говорить "нет" ненужным, неинтересным и нерезультативным делам
Уделяем время и деньги себе
Осознанно подходим к формированию своего окружения
Учимся просчитывать и прекращать игры (свои и других людей)
Стоп!!! Какой цели я сейчас достигаю?
Раскрываем карты (прием "стоп-игра")
ДОСТИЖЕНИЯ!!!
1 Дневник успехов
Освобожение от эмоциональных блоков + Принятие
Прощение себя!!!
Прощение других людей
родители
мужья/жены
остальные люди (по убыванию их значимости для вас)
Прощение ситуаций
Внешняя уверенность в себе
Голос
Тренируемся говорить из нужной чакры
Горло - иногда с маленькими детьми (не увлекайтесь)
Грудь - обычное, "теплое" общение
Солнечное сплетение - приказы, распоряжения, требования
Низ живота - "сексуальный" голос
"Резиночка"
Поведение - правило "Трех НЕ"
не мстим
не обвиняем
не оправдываемся
Отношение к одежде, к внешнему виду
поддерживаем ухоженный внешний вид
ПУ на тему "вы и дорогие вещи" - при необходимости