

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Проработать другие свои страхи в отношениях через 1-ое упражнение
2. Найти корневые чувства этих страхов через второе упражнение и разрешить их прожить



1. РАБОТА СО СТРАХОМ

A woman in a black dress and high heels is stepping on a broken white mannequin. The mannequin is lying on the floor, and its body is shattered into pieces. The woman's hand is visible, holding a gold bracelet. The background is a plain, light-colored wall.

1. Самые ужасные мысли и переживания по поводу страха. Что плохого может произойти?
2. Что будете делать, если переживание станет реальным?
3. Что можно сделать, чтобы не дать вашим переживаниям стать реальными?
4. Если останетесь со страхом, что будет?
5. Что получите хорошего, если вы переступите через свой страх?

2. РАБОТА СО СТРАХОМ

- 1. За страхом часто стоит какое-то чувство – корневое**
- 2. Представьте свой страх, ощутите его в теле**
- 3. Какая вы, когда боитесь?**
- 4. Разрешите себе быть такой: «я разрешаю себе это. Я принимаю свое чувство/качество»**
- 5. Поймите, к чему вас направляет ваше чувство? Не бегите от него**
- 6. Позвольте себе побыть со своим чувством. Чувство это энергия, оно уходит, если вы его не блокируете**
- 7. И как бы вы не чувствовали себя, действуйте согласно своим ценностям**