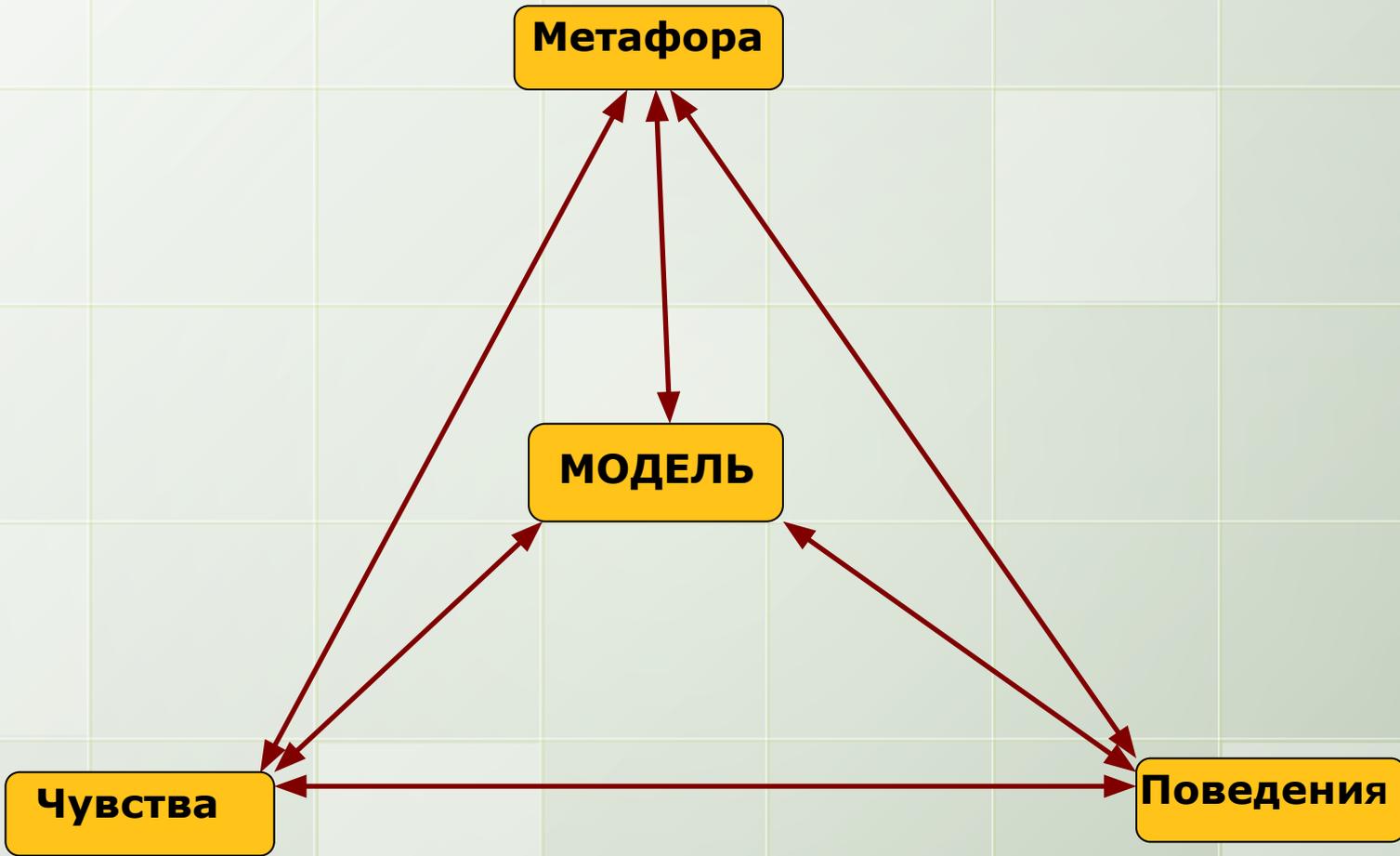


**ТАНЕЦ
ТЕНИ**
Такие разные Я

**день
первый**





МОДЕЛЬ

ТЕНЬ

ЛИЧНОСТЬ

СУПЕР-ЭГО

«хочу, но нельзя»



ТЕНЬ

хочу, но нельзя (не умею)...

- принимать комплименты,
- просить о поддержке,
- дарить подарки,
- выражать сочувствие,
- просить прощения
- говорить о своих переживаниях
- выражать свою злость
- петь на улице

1. Приведите свои личные примеры «хочу, но нельзя», «хочу, но не умею», «хочу, но не знаю как».
2. Какие ощущения в теле возникают в этих ситуациях?

**«должен, но не всегда
хочу»**

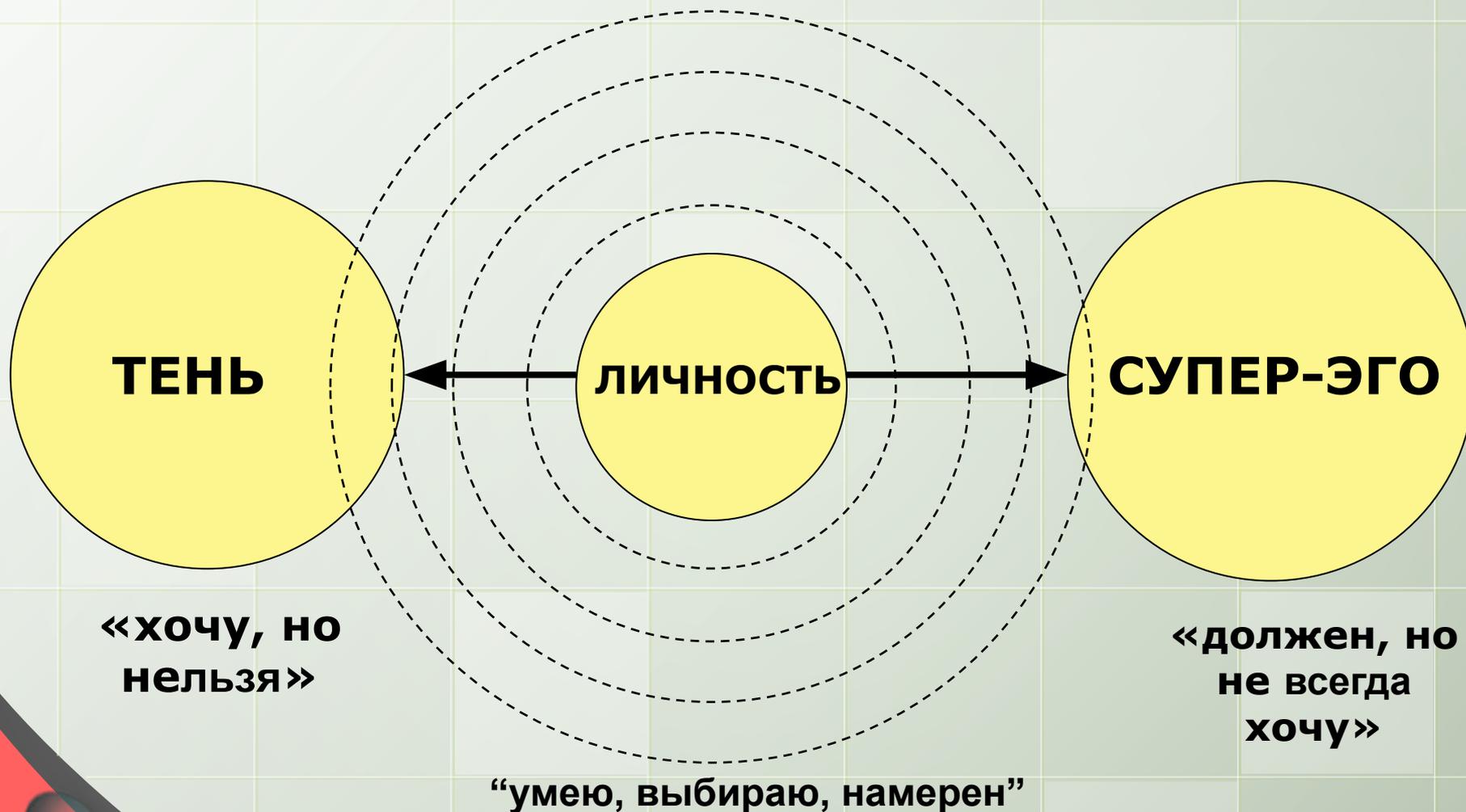
СУПЕР-ЭГО

должен, но не всегда хочу...

- ☐ ходить на работу,
- ☐ быть послушным/послушной сыном/дочкой,
- ☐ заниматься домашним хозяйством,
- ☐ вставать рано утром,
- ☐ не спорить с родителями,

1. Приведите свои личные примеры «должен, но не хочу»
2. Какие ощущения в теле возникают в ситуациях долженствования – «должен, но не хочу»?

МОДЕЛЬ



ТЕНЬ – ЭТО:

□ универсальный растворитель

ТЕНЬ – ЭТО:

- универсальный растворитель
- пилинг

ТЕНЬ – ЭТО:

- универсальный растворитель
- пилинг
- приправа и специи

СВЕТЛАЯ ТЕНЬ

- **хочу, но не умею**
- **есть неумения, нет запретов**

ТЕМНАЯ ТЕНЬ

- **хочу, но нельзя и не умею**
- **есть неумения, а так же табу и запреты**

СВЕТЛАЯ ТЕНЬ:

- хочу, но не умею принимать комплименты,
- ... просить о поддержке,
- ... дарить подарки,
- ... выражать сочувствие,
- ... просить прощения,
- ... говорить о своих переживаниях.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

ТЕМНАЯ ТЕНЬ

- **хочу, но нельзя и не умею**
- **есть неумения,**
- **есть табу и запреты**

АСПЕКТЫ ТЕМНОЙ ТЕНИ:

- ▣ агрессивность
- ▣ сексуальность
- ▣ безумие
- ▣ уродство
- ▣ грязь
- ▣ обман

Домашнее задание:

1. Написать 5 примеров Светлой Тени из своей жизни. Вспомнить, какие ощущения в теле вы испытываете в каждой из приведенных ситуаций.
2. По каждому примеру из первого пункта написать конкретный план действий по освоению соответствующего навыка.
3. Написать личную историю взаимоотношений с каждым из 6 аспектов темной Тени (когда, откуда/от кого узнали, что это запрещено? Кто учил оформлять? Кто запрещал? Какие способы оформления находили самостоятельно в детстве и позже?).
Пронумеровать в порядке значимости от 1 до 6 (1 – хуже всего проработанный, 6 – лучше всего проработанный).

А теперь ваши вопросы!

www.svoboda.pro – простые решения для личного роста и достижения свободы.

www.blog.svoboda.pro – блог о личном росте, собственном деле и бесконечном путешествии.

[www.twitter.com/svoboda_pro](https://twitter.com/svoboda_pro) – кратко о главном.

Мы есть в социальных сетях.

<http://www.facebook.com/svoboda.pro>

<http://vkontakte.ru/club12805247>

E-mail: pro.svoboda@gmail.com

