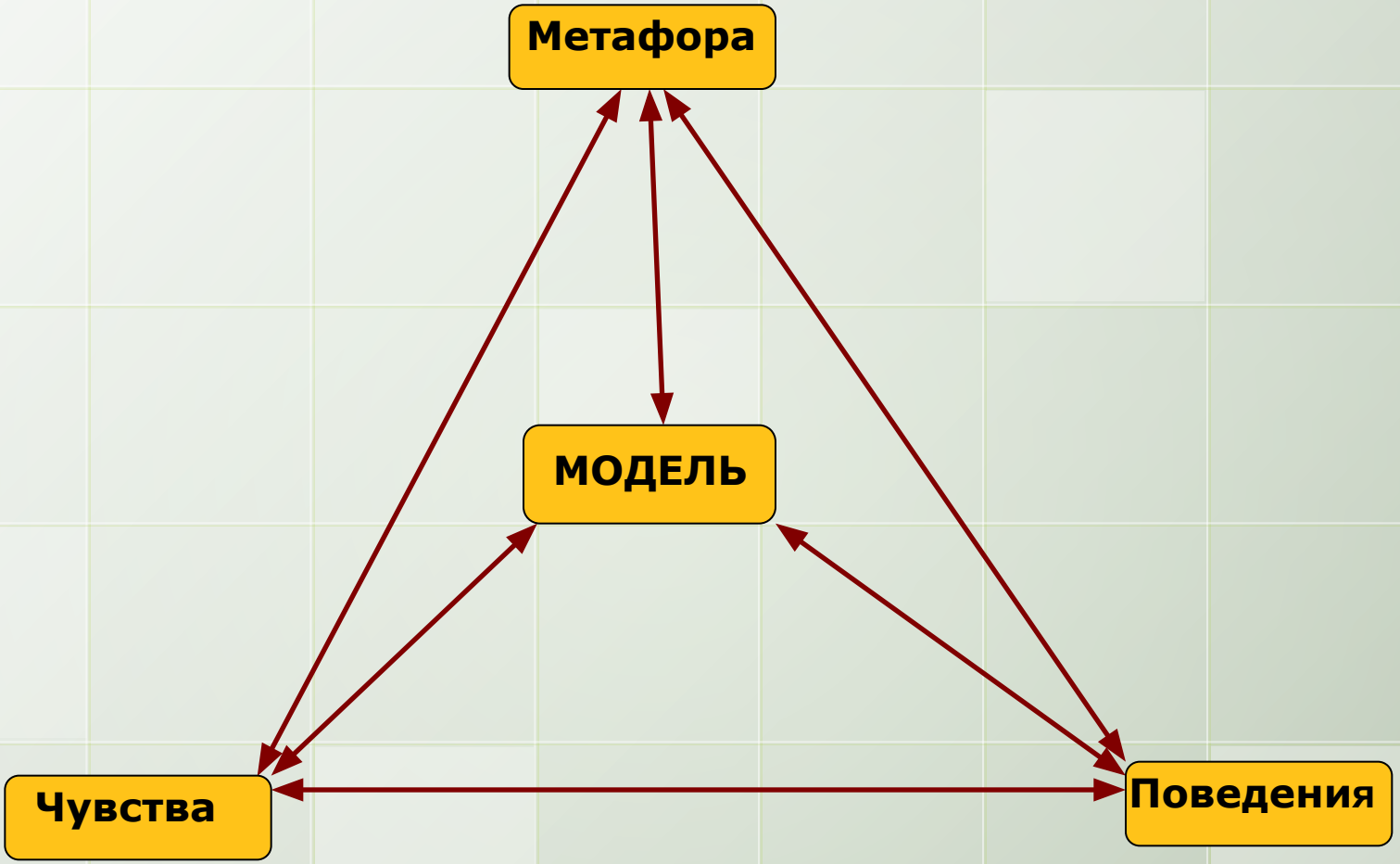
ТАНЕЦ ТЕНИ

Такие разные Я

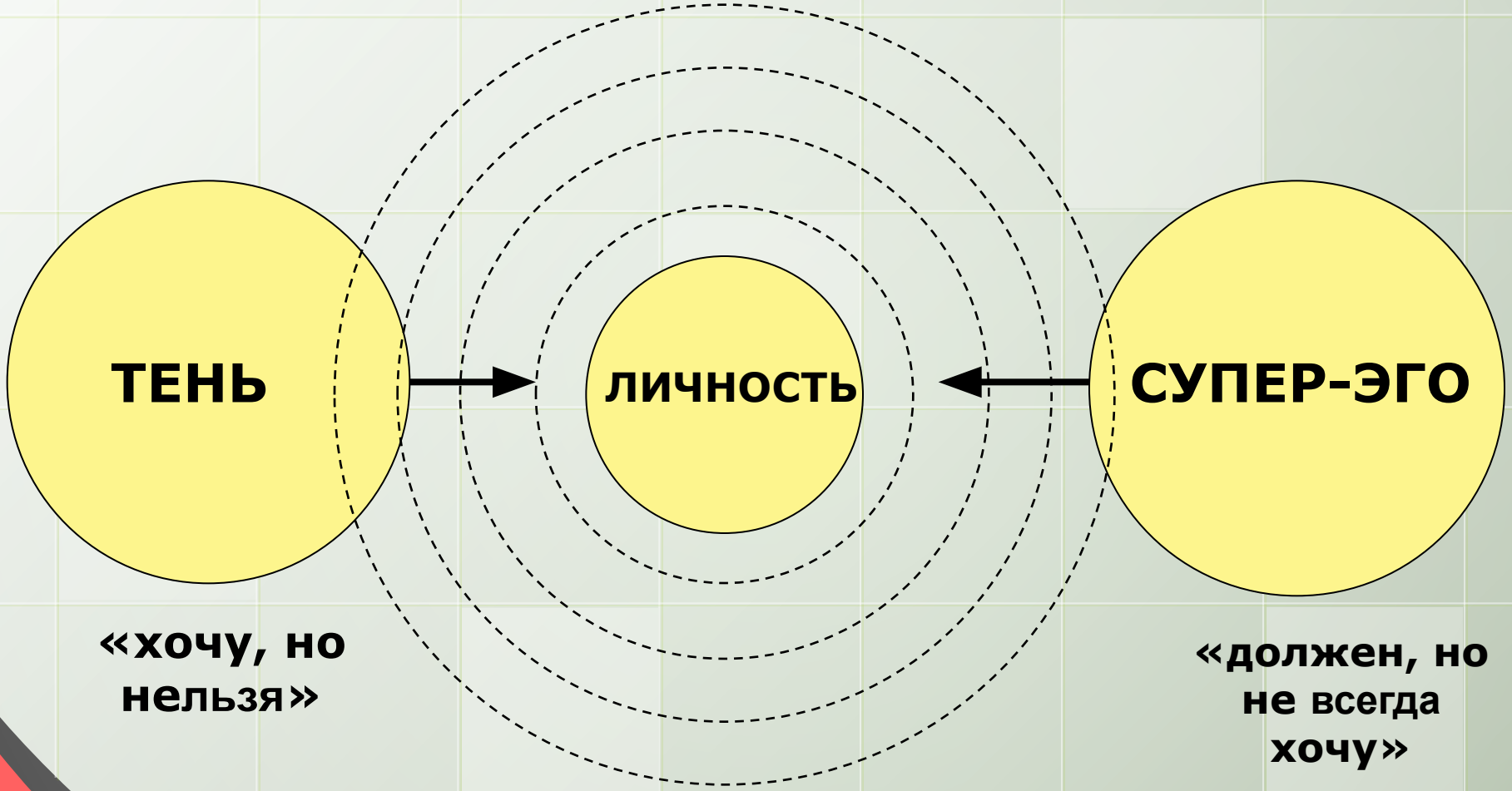
День второй

SVOBODAPRO

Модель-Метафора-Чувства-Поведения



МОДЕЛЬ


ТЕНЬ
личность
СУПЕР-ЭГО
«хочу, но нельзя»
«должен, но не всегда хочу»

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

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 запретно? 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).

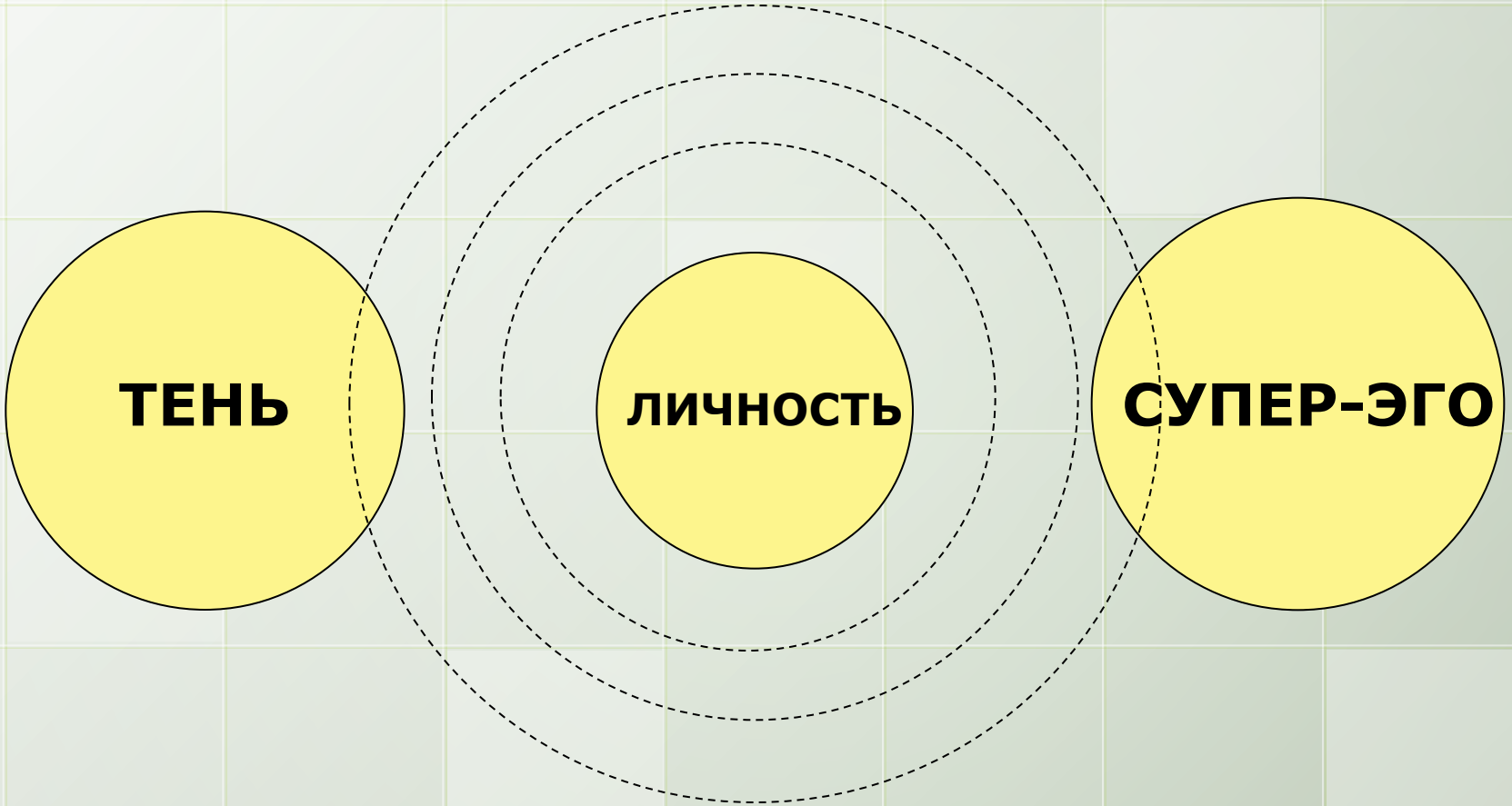
СТРАТЕГИИ ИНТЕГРАЦИИ ТЕНИ И СУПЕР-ЭГО

ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕНИ И СУПЕР-ЭГО

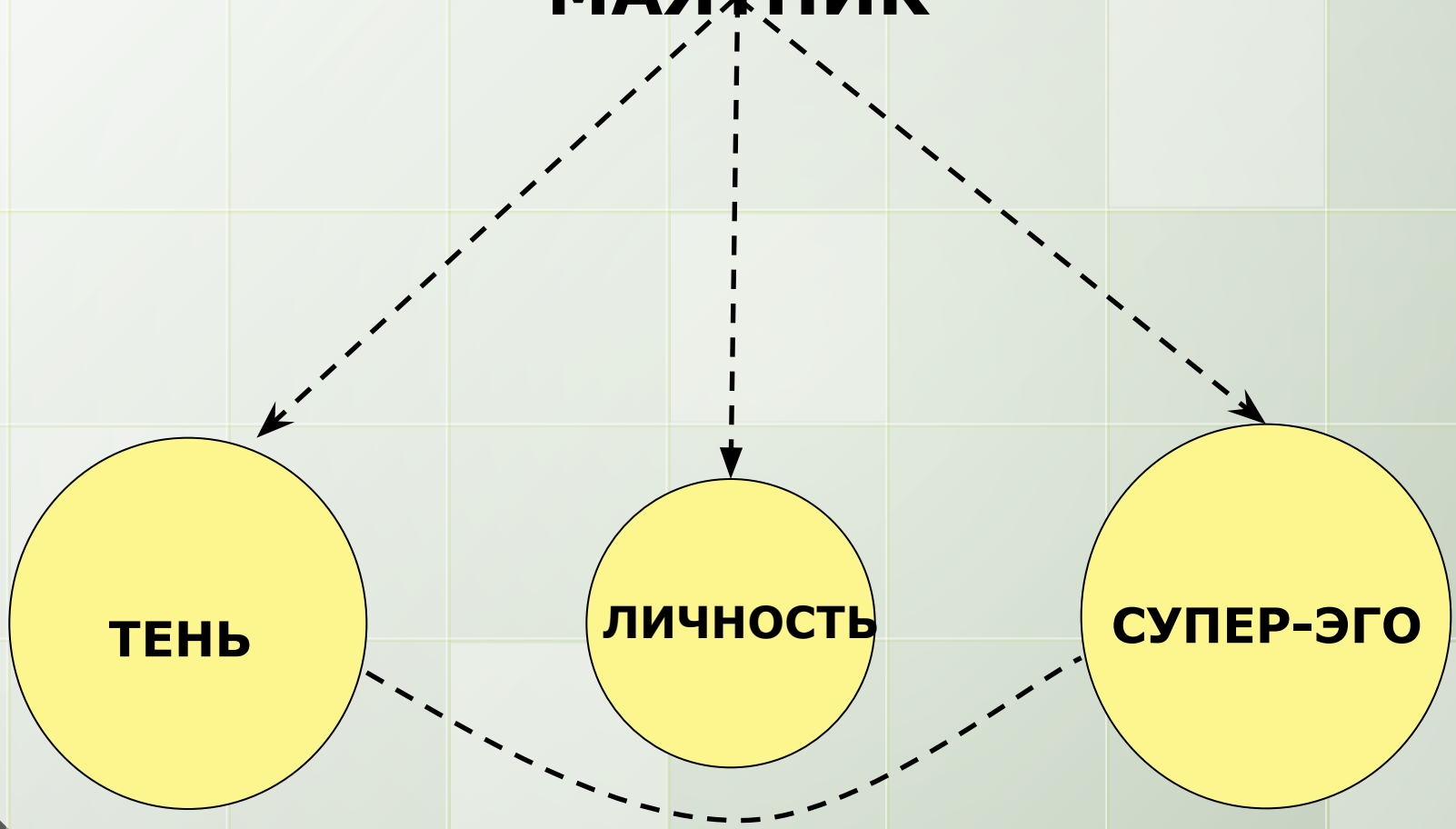
ХОЧУ → УМЕЮ

ДОЛЖЕН → ВЫБИРАЮ

Партизанская “война”



“МАЯТНИК”



АСПЕКТЫ ТЕМНОЙ ТЕНИ:

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

Примеры теневых желаний:

- хочу выругаться матом в автобусе, на совещании, в регистратуре в поликлинике, но нельзя
- хочу облизать тарелку в ресторане
- хочу руками есть в кафе
- хочу лицом упасть в торт
- хочу одеться в цветные платки и идти гулять
- хочу брать всегда самый большой кусок вкусной еды
- хочу врезать другу по улыбающейся физиономии
- хочу кривляться с проходящим мимо ребенком
- хочу передразнивать собак на улице
- хочу убить кого-то

Стратегии работы с Темной Тенью:

- рационализация
- эстетизация
- социализация
- ритуализация

Тренер команды «Танцы Жизни»

Татьяна Луженская

www.svoboda.pro/komanda/luzhenskaya-tatyana

www.mad_astronomer.livejournal.com

Особенности тренировочных программ Танца Тени

- выполнять строго в одиночку
- делать минимальные шаги
- постоянно «согласовывать» с Супер-Эго
- работать на середине сложности

Тренер команды «Танцы Жизни»

Анна Косенкова

www.svoboda.pro/komanda/anna-kosenkova

jewel-travel.livejournal.com

Домашнее задание:

1. Написать тренировочные программы по каждому из аспектов Темной Тени.

2. Выбрать 2-3 аспекта из середины списка и в течение недели (до следующего занятия) работать с ними по своей программе

3. Продолжать работу с 2-3 непроработанными примерами Светлой Тени.

А теперь ваши вопросы!

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

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

www.twitter.com/svoboda_pro - коротко о главном.

Мы есть в социальных сетях.
http://www.facebook.com/svoboda.pro
http://vkontakte.ru/club12805247

E-mail: pro.svoboda@gmail.com