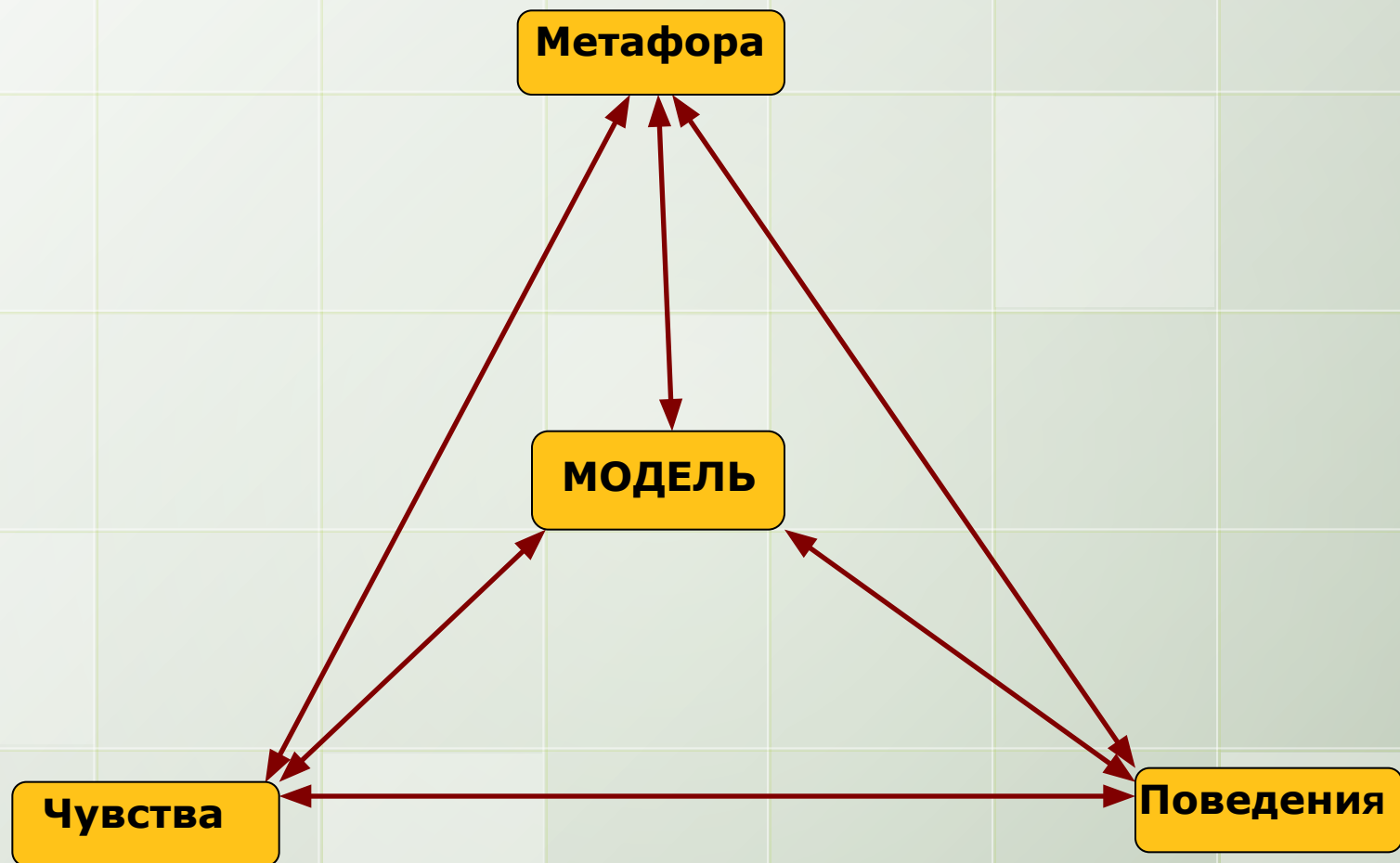


ТАНЕЦ ТЕНИ

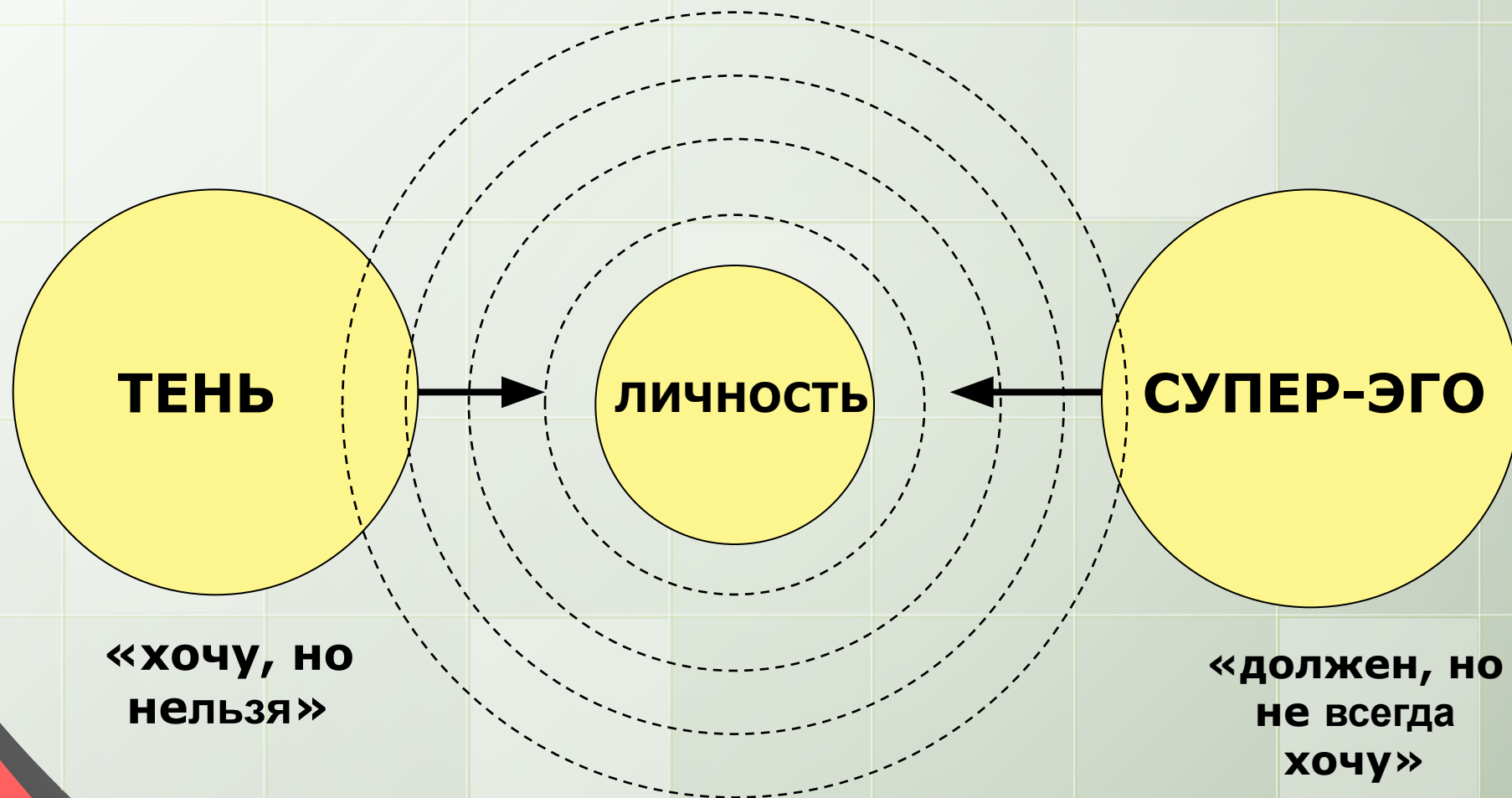
Такие разные Я

День второй





МОДЕЛЬ



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 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).

СТРАТЕГИИ ИНТЕГРАЦИИ ТЕНИ И СУПЕР-ЭГО

ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕНИ И СУПЕР-ЭГО

ХОЧУ



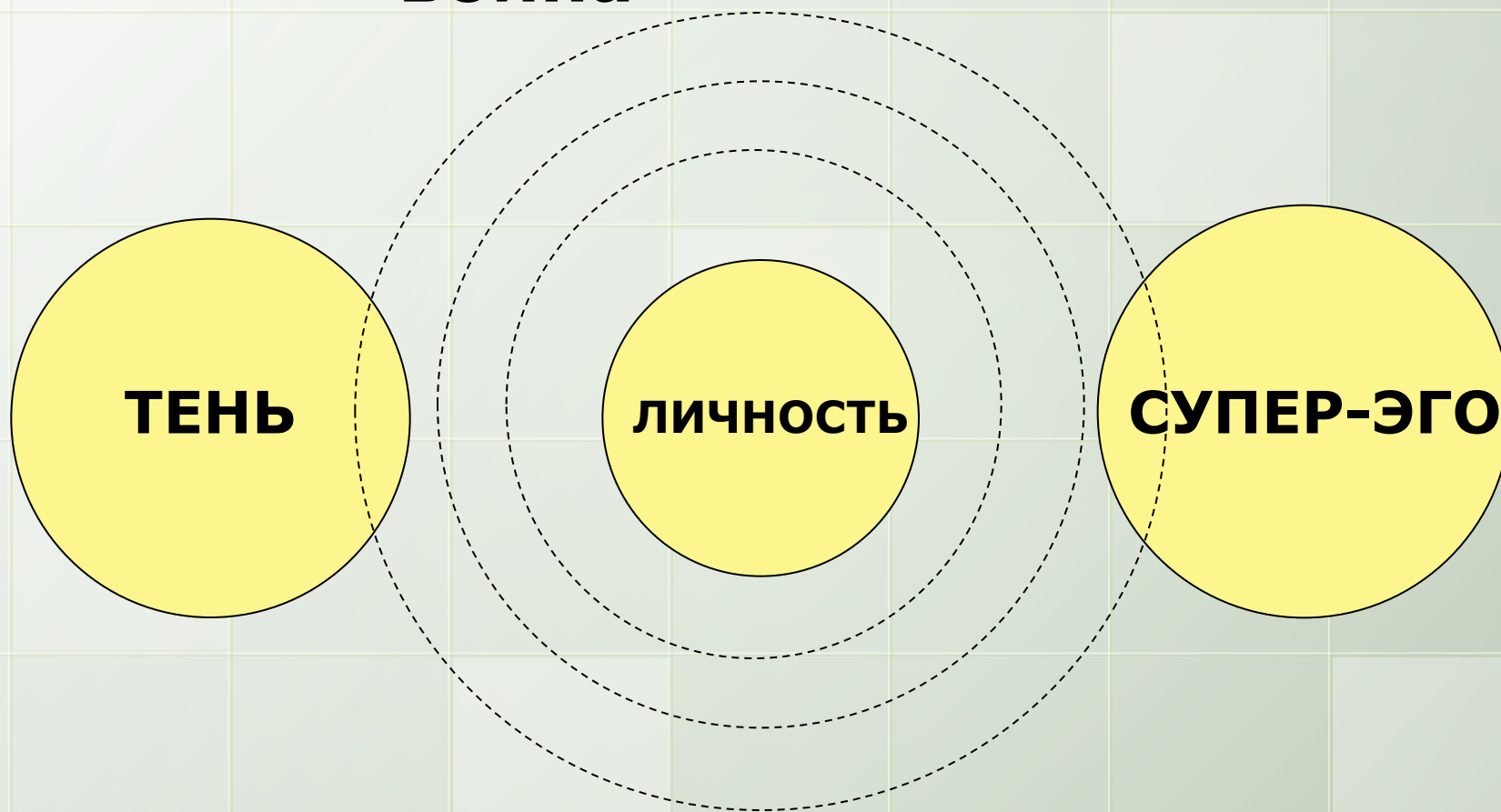
УМЕЮ

ДОЛЖЕН

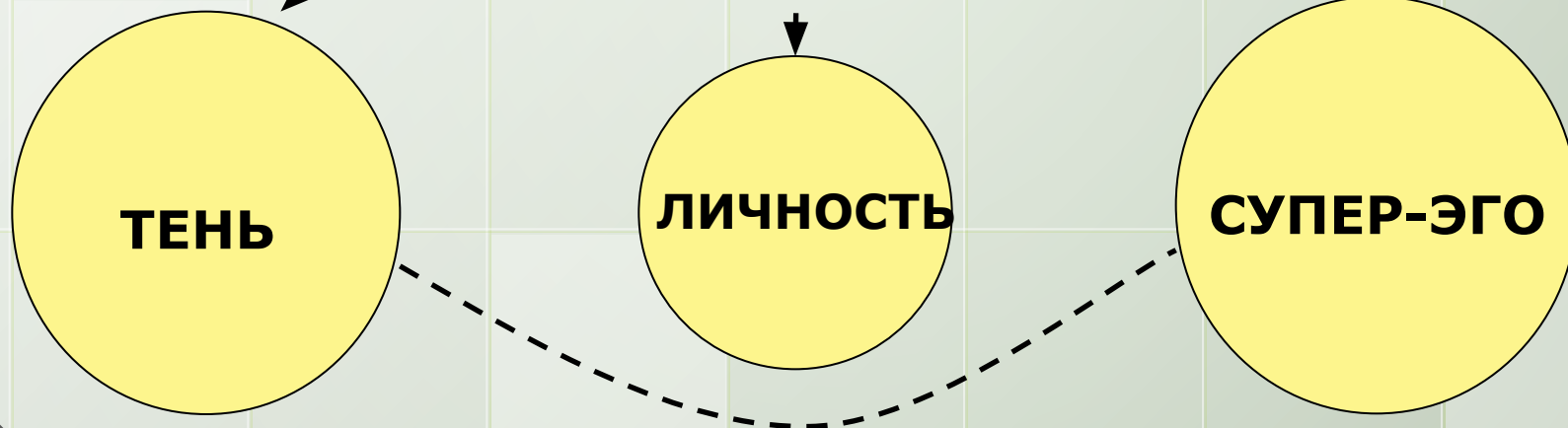


ВЫБИРАЮ

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 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

