

# 9 ЗАПОВЕДЕЙ АУТЕНТИЧНОГО О СУЩЕСТВОВАНИЯ

- ЖИВИ ТЕПЕРЬ. БУДЬ В НАСТОЯЩЕМ, А НЕ В ПРОШЛОМ ИЛИ БУДУЩЕМ.
- ЖИВИ ЗДЕСЬ. ИМЕЙ ДЕЛО С ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ, А НЕ С ТЕМ, ЧЕГО НЕТ.
- НЕ ФАНТАЗИРУЙ. ОПЫТ РЕАЛЕН.
- ПРЕКРАТИ НЕНУЖНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ. ЛУЧШЕ ПРОБУЙ И СМОТРИ.

# 9 ЗАПОВЕДЕЙ АУТЕНТИЧНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

- Выражай чувства, вместо того, чтобы манипулировать, объяснять, рассуждать, оправдываться.
- Принимай неприятности и боль так же, как и удовольствие.
- Ориентируйся не на «должен», «следовало бы» других людей, а на себя. Не сотвори себе кумира.
- Принимай полную ответственность за свои поступки, мысли, чувства.
- Будь самим собой.

# ГЕШТАЛЬТ

---

- Конкретная ситуация взаимодействия человека с окружающим миром, отрезок времени между возникновением какой – то потребности и ее удовлетворением (завершение гештальта).
- Если гештальт не закрылся, событие остается в памяти и влияет на поведение человека (постоянное провоцирование ситуаций, похожих на незавершенные, чтобы «закрыть гештальт» и избавиться от напряжения). Например, люди оказывают услугу, которая не нужна из – за чувства вины перед кем –то другим.
- Конфликты, не решенные в предыдущих отношениях, начинают проявляться в новых из-за неосознанной потребности одного из партнеров расставить все точки над «і».