Чистовик одного компонента

Все шесть шагов на бумаге: от узнавания до шага на неделю

Заполняйте от руки и коротко. Пропускать то, на что сейчас нет сил, можно.

Дата _____

Компонент

Четыре темы, по три компонента. Отметьте один — тот, на котором внутри что-то отозвалось сильнее.

Отношение к реальности

- ☐ «Хочу сейчас»
- ☐ Непереносимость отказа
- ☐ Магическое мышление

Отношение к другому

- ☐ Поиск родителя во всех
- ☐ Качели идеализации и обесценивания
- ☐ Слияние вместо границ

Отношение к себе

- ☐ Ответственность снаружи
- ☐ Самооценка снаружи
- ☐ Неспособность выдерживать самого себя

Отношение ко времени

- ☐ «Настоящая жизнь начнётся потом»
- ☐ Отказ от выбора
- ☐ Отрицание ограниченности

Как это у меня

Вспомните одну сцену из последних недель, когда это было про вас. Где это было, с кем, чего вы ждали?

Выгода и цена

Что мне даёт эта привычка? Какие преимущества, материальные и нематериальные, я с ней получаю, какую услугу она мне оказывает?

Чем я за неё расплачиваюсь? Что теряю, чему мешаю сложиться в своей жизни?

Кому выгодно, чтобы я не взрослел(а)?

Прощание

2. Допишите о ней три фразы — так вы её отпускаете.

- [ ] Что кто-то придёт и додаст. Никто не придёт и не додаст.
- [ ] Что можно всё. Можно далеко не всё.
- [ ] Что любить будут просто так и всегда. Не будут.
- [ ] Что время бесконечно. Время конечно.

Мне верилось, что...

А оказалось, что...

И благодаря тому, что эта иллюзия рухнула, я теперь могу...

Опора и шаг

- [ ] Смирение
- [ ] Принятие
- [ ] Выбор
- [ ] Действия

Шаг на неделю — отметьте один:

- [ ] Потренировать паузу
- [ ] Перевести одно ожидание в речь

Вопросы на неделю

Поживите с четырьмя вопросами. Отвечать быстро не нужно — пусть ответы дозревают сами:

- Где я жду, что реальность подстроится под меня, — и о чём для меня ответ на этот вопрос?
- От кого я до сих пор жду, что он сам догадается и мне додаст?
- Какой выбор я не совершаю, потому что боюсь, совершив его, отказаться от всего остального — и сижу в оцепенении?
- Что изменится в моей жизни уже с сегодняшнего дня, если признать: нет черновиков, чистовик — прямо сейчас?

Через неделю

Через неделю вернитесь к этой записи. Посмотрите, как прошёл шаг и что вы заметили. Потом можно взять следующий компонент.