Три месяца взросления

НАЧАЛО

Ритм недели: Первый день — пройти тренажёр по компоненту недели: 20–25 минут. Со второго по шестой — ваш шаг: бланк «Неделя паузы» или «Неделя просьбы». Седьмой день — короткая сверка в тренажёре: как прошёл шаг, что вы заметили. В конце каждой темы — «Прощание с надеждой»: одна из четырёх надежд целиком.

Неделя	Компонент	Даты	Мой шаг на неделю	Сверка	Прощание *в конце темы*
1	«Хочу сейчас»			☐	
2	Непереносимость отказа			☐	
3	Магическое мышление			☐	«Что можно всё»
4	Поиск родителя во всех			☐	
5	Качели идеализации и обесценивания			☐	
6	Слияние вместо границ			☐	«Что любить будут просто так и всегда»
7	Ответственность снаружи			☐	
8	Самооценка снаружи			☐	
9	Неспособность выдерживать самого себя			☐	«Что кто-то придёт и додаст»
10	«Настоящая жизнь начнётся потом»			☐	
11	Отказ от выбора			☐	
12	Отрицание ограниченности			☐	«Что время бесконечно»
13	**Итог трёх месяцев**			☐	