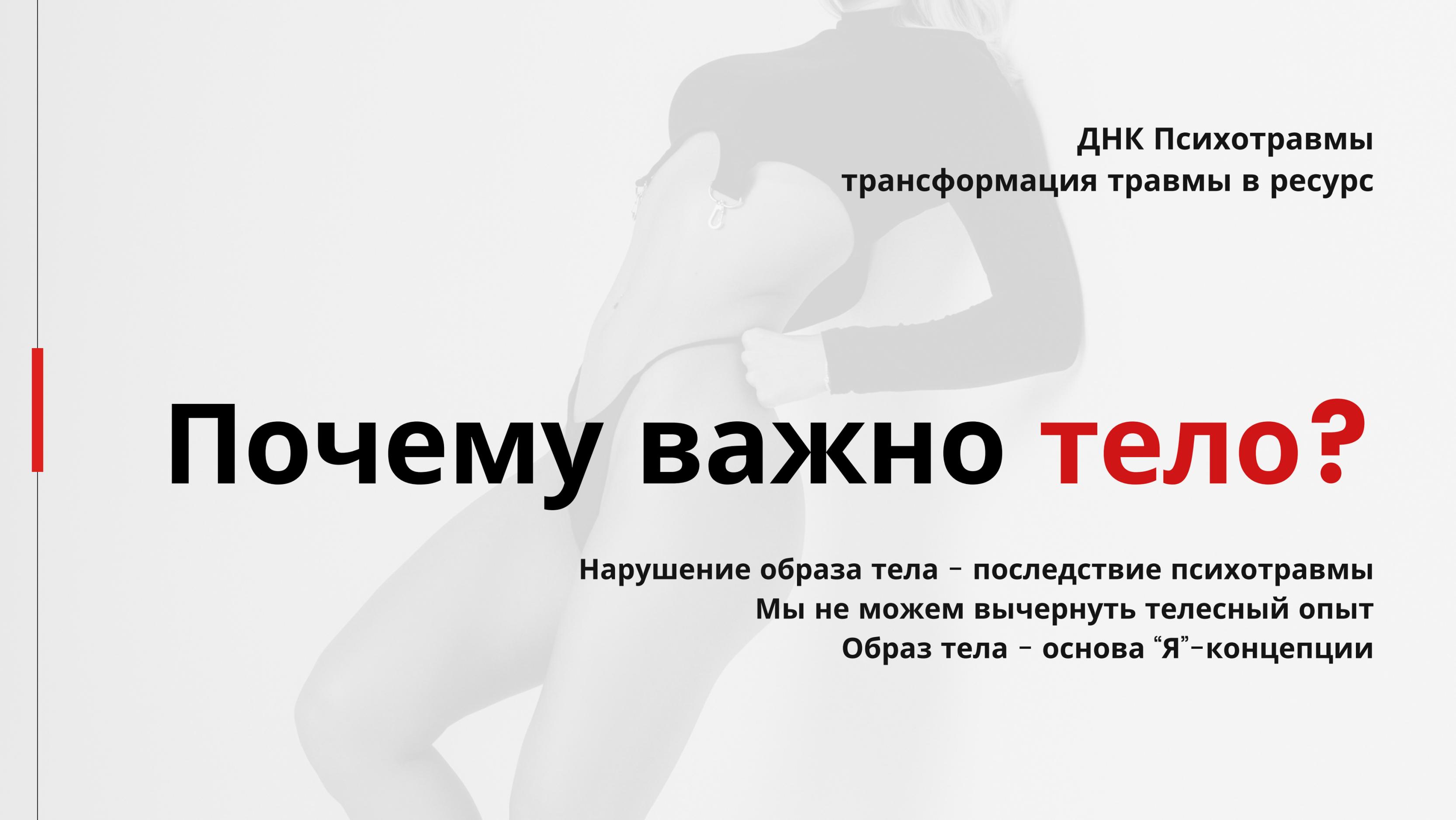


ДНК ПСИХОТРАВМЫ
АВТОРСКИЙ КУРС - СИСТЕМА
ТРАНСФОРМАЦИИ ТРАВМЫ В РЕСУРС

Образ Тела

ПРАКТИКА





**ДНК Психотравмы
трансформация травмы в ресурс**

Почему важно тело?

**Нарушение образа тела – следствие психотравмы
Мы не можем вычернуть телесный опыт
Образ тела – основа “Я”-концепции**



КТО Я? КАКОЙ Я?

При нарушенном образе тела человека тревожит:

- Неудовлетворенность
- Тревога
- Беспокойство по поводу принятия решений
- Чувство, что жизнь «упущена»
- Внутриличностные конфликты
- Низкая самооценка



ТРИ ЭТАПА

ПРАКТИКИ



АНАЛИЗ

Отношений с
собственным телом



АРТ-ПРАКТИКА

Рисунок образа тела



Благодарность

Напишите письмо
благодарности



ДНК ПСИХОТРАВМЫ

Цель Практики

Трансформировать образ тела

РЕЗУЛЬТАТ - ГЛУБИННОЕ ПРИНЯТИЕ И
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ!



Задачи практики:

- Обнаружить претензии к своему телу
- Выразить эмоции
- Увидеть тело “целиком”
- Изменить образ тела
- Выразить благодарность своему телу





АНАЛИЗ

1. Можете ли вы сказать, что критично относитесь к собственному телу?
2. Ваше тело скорее ваш враг, чем друг?
3. Ваши родители не любили свою внешность?
4. Вам часто говорили, что внешность – не главное...
5. Вы не позволяете себе полежать, когда болеете?
6. Вы не считаете себя привлекательным?
7. Вы считаете, что вам есть что исправить в вашем теле...
8. Вы можете сказать, что дрессируете свое тело – ведь тело должно работать!
9. Вы редко позволяете себе массаж и другие удовольствия?
10. Вы считаете, что без секса можно обойтись...
11. Вы считаете, что правильное питание – это не самое главное в жизни
12. Когда вы работаете, вы часто забываете о телесных потребностях?
13. Вы часто мечтаете о том, как было бы хорошо родиться в другом теле...



Арт-практика

- Выпишите все комментарии, по отношению к вашему телу, которые вам удалось вспомнить.
- Выпишите все претензии к собственному телу
- Нарисуйте собственное тело, при этом части тела, к которым у вас есть претензии – нарисуйте гротескно, по принципу – чем больше претензий, тем больше эта часть тела.
- Раскрасьте рисунок так, как вам хочется.
- Проведите анализ: какие чувства вы испытывали во время рисунка, какие чувства были когда увидели окончательный рисунок?
- Подумайте о том, почему рисунок получился именно таким?
- Если вы работаете с коллегой проведите психодраматический диалог с теми частями тела, к которым есть больше всего претензий.
- Зафиксируйте инсайты.





ПИСЬМО БЛАГОДАРНОСТИ

Подумайте о своем теле, которое так верно служит вам многие годы, которое делает все возможное, чтобы вы имели шанс наслаждаться жизнью, которое дарит вам ощущения и проводит бесконечную незримую работу для вас. Тело, которое помогает вам каждую секунду думать и действовать.

Напишите письмо, отвечая на вопросы

- Какими эмоциями вы отныне будете наполнять свое тело?
- Будете ли вы ухаживать за ним, поддерживать и любить его и в горе и в радости, ведь вы вместе до конца ваших дней?
- Какие обещания вы можете дать своему телу?
- Какие чувства испытываете к нему, чем особенно гордитесь и восхищаетесь?
- Какие самые теплые воспоминания у вас связаны с телесным опытом?
- За что прямо сейчас вы готовы простить свое тело?
- Зрительно представьте свое тело целиком и выразите ему благодарность от всего сердца!

Главное, не ограничивайте себя, щедро выражайте благодарность. Прочтите письмо вслух, обращая внимание на ваши переживания. Можно также составить «Список подарков для моего тела» – для этого записывайте раз в неделю пять комплиментов своему телу и планируете не менее 3 действий, которые доставят вам и вашему телу удовольствие.





С любовью!