

3 занятие

Добро пожаловать в **ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ** к тренингу **АУТЕНТИЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Здесь вы найдете тщательно отобранные профессиональные тесты, методики и мои авторские наработки по теме аутентичности. Также я буду рекомендовать дополнительные источники:

- профессиональную литературу, если вы захотите углубиться в изучение вопроса,
- художественные книги и фильмы для лучшего понимания аутентичности.

* * *

В теоретической части я предложила вам продолжить исследование, дополняя и усложняя ментальную карту, которую вы рисовали с вводного по второе занятие.

Задание 1

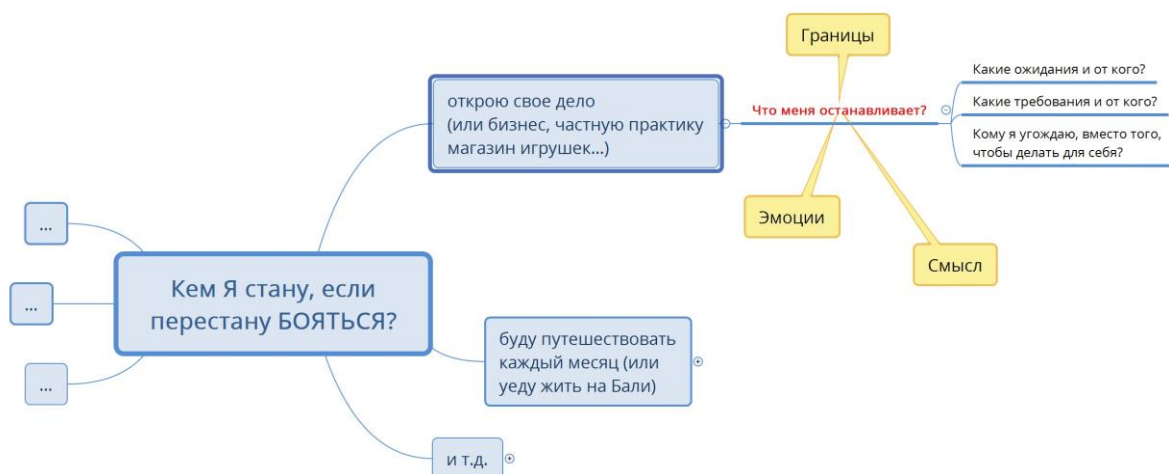
На этой неделю вам нужно по каждой ситуации:

1. Добавить сформулированные условия для соблюдения личных границ (приемлемый и неприемлемый варианты).
2. Честно признаться, какие эмоции вызывает эта ситуация.
3. Стараются понять смысл, ради которого вы поместили себя в эту ситуацию.

После чего прикройте все ситуации, кроме одной (нажав на кружочек с дефисом внутри перед фразой «Что меня останавливает?»), если вы используете рекомендуемую мной программу.

Это поможет сосредоточиться на одной единственной ситуации, не отвлекаясь на остальные – удобная функция, да? И просто начинайте размышлять, что вы можете изменить в этой конкретной ситуации так, чтобы получить удовлетворение.

Образец для вашей ментальной карты к этому занятию:



** Чем точнее вы разберете каждую ситуацию – тем легче будет ее изменить в нужную сторону.*

Задание 2

Если есть сложности с определением эмоций и вы затрудняетесь, чтобы определить, что именно вы сейчас испытываете, пройдите специальный тест – [Торонтская Алекситимическая Шкала \(Toronto Alexithymia Scale, TAS\)](#).

По ссылке вы найдете два варианта теста, берите второй вариант, исправленный.

Задание 3

Из теоритического материала понятно, что аутентичность предполагает адекватную самооценку. В народе ее принято называть "высокая самооценка".

Сейчас расскажу самый страшный секрет "высокой самооценки". Это – базовая аксиома воспитания маленьких детей и то, что должны уяснить взрослые, страдающие периодическим самоуничижением. **НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ – ТОЛЬКО С САМИМ СОБОЙ, КОТОРЫЙ БЫЛ ВЧЕРА.**

Нет ничего хуже, чем говорить ребенку: «Посмотри, какая Маша молодец, не то, что ты!». Точно также реагирует ваш внутренний

ребенок, когда вы смотрите на успех других людей и думаете, что вам так не суметь никогда и ни за что... Вы просто убиваете себя, когда начинаете сравнивать с кем-то.

Самое противное, что это происходит БЕССОЗНАТЕЛЬНО. А чтобы прекратить унижать себя сравнением – придется учиться.

Для начала – посчитайте, сколько раз в день вы это делаете. Вначале вы можете вообще не заметить ничего такого и подумаете: «Нет, я никогда себя ни с кем не сравниваю!». Но если вы знаете за собой неуверенность в своих силах и низкую самооценку – то вы точно это делаете!

Начинайте наблюдать и одно намерение это делать со временем покажет вам, как часто вы себя гнобите.

Второй шаг – нужно говорить себе после каждого замеченного случая: «Я опять сравниваю себя с другими. А надо – с самим собой. Что я могу сделать сегодня (прямо сейчас), чтобы завтра иметь повод для гордости?» И так – каждый раз, когда заметили сравнение не в свою пользу.

Если вчера я пролежал весь вечер на диване, то сегодня могу сделать 5 приседаний. Есть повод для гордости!

Уловили идею? СОЗДАВАЙТЕ себе повод для гордости. А не повод для унижения.

Это простая техника может изменить жизнь...

Вы можете пройти онлайн короткий [тест Рейзаса](#) на уровень самооценки, если хотите получить отправную точку для начала исследования.

Дополнительно

** В этом разделе я рекомендую дополнительные источники, с которыми вы можете ознакомиться, если есть потребность. Для нашего тренинга это совсем не обязательно и этот раздел есть не в каждом занятии.*

С большим удовольствием завожу рубрику АУТЕНТИЧНЫЕ ПЕРСОНАЖИ, чтобы вы не заскучали за профессиональными тестами и методиками. Буду рекомендовать вам классное кино или художественные произведения, в котором есть яркие аутентичные персонажи.

Есть два вида развития сюжета с участием аутентичного персонажа. Первый - когда герой сразу является нам аутентичным, что особенно заметно на фоне консервативной среды, его окружающей. В этом случае обычно есть персонажи крайне не аутентичные, которые ему противостоят.

Второй вариант - когда главный герой изначально страдает от собственной неконгруэнтности и мечтает стать аутентичным. Что и происходит в процессе развития сюжета.

Рекомендация на сегодня - фильм 2008 года **ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ (Easy Virtue)**. Потрясающий актерский состав, изумительная картинка, тонкий английский юмор - я вам завидую, если вы еще не видели этот фильм.

Если видели - рекомендую пересмотреть с точки зрения аутентичности, обращая внимание на персонажей Джессики Билл (сама аутентичность!) и Колина Ферта, который демонстрирует аутентичность в процессе - от самого низкого уровня в начале и до неожиданно аутентичного поступка в конце фильма.

Приятного просмотра!

До встречи через неделю!

Яна Лан

YanaLan.com