

ВОПРОСЫ О ЛЮБЯЩЕМ РОДИТЕЛЕ

1. Что такое Любящий Родитель? Что такое Внутренний Ребёнок?
2. Если Вы способны увидеть Критикующего Родителя в себе, можете ли Вы представить Любящего Родителя, готового позаботиться о вас? Согласны ли Вы рассмотреть такую возможность?
3. Помните ли Вы, как заботились о себе, будучи ребёнком, и понимаете ли, как сейчас можно применить эту заботу, чтобы развить в себе Любящего Родителя?
4. Если в детстве Вы причиняли себе ущерб, подумайте, как Любящий Родитель мог бы позаботиться о травмированном или брошенном ребёнке? Хотели бы Вы проявить такую заботу о своём Внутреннем Ребёнке?
5. Каким образом вы можете познакомиться со своим Любящим Родителем?
6. Назовите пять черт Любящего Родителя.

ВОПРОСЫ О ВНУТРЕННЕМ РЕБЕНКЕ

1. Каким образом Ваш Любящий Родитель обычно поддерживает контакт с Внутренним Ребёнком?
2. Каким образом Вы могли бы установить доверительные отношения с Внутренним Ребёнком?
3. Как Вы обычно играете с Внутренним Ребёнком?
4. Насколько Вы позволяете Внутреннему Ребёнку проявляться в Ваших чувствах и решениях?
5. Каким образом Вы поддерживаете своего Внутреннего Ребёнка или Внутренних Детей?
6. Как Внутренний Ребёнок помогает Вам установить связь с Высшей Силой?
7. Любите ли Вы своего Внутреннего Ребёнка без условий?

8. Как Внутренний Ребёнок саботирует Ваши начинания?

ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ-МЕДИТАЦИИ

Позитивные утверждения наряду с другой работой по Программе – это необходимый инструмент для исцеления от привычки осуждать себя и других. Эти утверждения представляют собой базовые истины, которых мы не получили в детстве, но можем восполнить упущенное, став взрослыми. Зачитывайте эти утверждения вслух в течение нескольких недель. Вы также можете выписать некоторые из них и прикрепить на видном месте. С их помощью мы начинаем ставить под сомнение авторитет внутреннего Критикующего Родителя. Мы оставляем себя в покое.

Чтобы подготовиться к медитации над этими утверждениями, многие из нас находят тихое место и выключают мобильные телефоны, телевизоры или другие отвлекающие устройства. Сидя в расслабленной позе, сделайте медленный вдох и выдох, 5-10 раз, позволяя телу расслабиться. Поглядывая на текст утверждения, медленно повторите их по одному, обдумывая каждое предложение перед тем, как перейти к следующему. После того, как прочитаете утверждения, продолжайте спокойно дышать и закройте свои глаза для медитации на оставшееся время. Позвольте мыслям свободно течь.

Позитивные утверждения о Внутреннем Ребёнке:

1. Я люблю своего Внутреннего Ребёнка ни за что, просто так.
2. Я всеми силами буду защищать своего Внутреннего Ребёнка.

3. Я найду время, чтобы выслушать своего Внутреннего Ребёнка и выполнить данные ему обещания.
4. Я введу Внутреннего Ребёнка в свою жизнь через игру, творчество и духовность.
5. Я уделю время тому, чтобы стать себе Любящим Родителем.

Позитивные утверждения 1 Шага:

1. Я бессилен перед влиянием алкоголизма или семейной дисфункциональности.
2. Я бессилен перед чертами выживания из Списка.
3. Моя жизнь неуправляема, когда я фокусируюсь на других в большей степени, чем на себе.
4. Я не был причиной алкоголизма или дисфункции моих родителей.
5. Мои чувства и мысли отделены от мыслей моих родителей и моей семьи.
6. Я могу прекратить попытки исцелить или изменить мою семью через наши текущие взаимоотношения. Я могу прекратить попытки изменить других.
7. Я могу прекратить беспощадно осуждать себя.
8. Я ценный, достойный человек.

Позитивные утверждения 2 Шага:

1. Посещение собраний ВДА и работа со спонсором возвращает меня к ясности и здравомыслию.
2. Я узнаю последствия зависимости и семейной дисфункциональности в моей взрослой жизни сегодня.
3. Я прихожу к вере, что было безумством думать, что я был причиной зависимости или дисфункциональности моих родителей. Я был ребенком. Они были родителями.
4. Я не уникален.
5. Я не одинок.

Позитивные утверждения 3 Шага: Отпусти. Пусти Бога.

1. Я готов рассмотреть возможность понемногу отпускать контроль в своей жизни.
2. Я готов позвонить кому-нибудь, когда почувствую сильное желание проконтролировать мысли или действия другого.
3. Я верю, что подлинный выбор исходит от Бога, как я его понимаю, а не от моих иллюзий контроля и порядка.
4. Я желаю подлинного выбора и умения различать.
5. Я передаю свою семью Богу, как я его понимаю.
6. Я препоручаю мою ненависть к себе.

Позитивные утверждения на каждый день:

1. Знать, кто я, – хорошо.
2. Доверять себе – естественно.
3. Называть себя взрослым ребёнком – нормально.
4. Хотеть жить по-другому – нормально.
5. Говорить «нет», не чувствуя себя виноватым, – можно.
6. Не придирается к себе – можно.
7. Плакать, когда смотришь фильм или слышишь песню, – можно.
8. Даже если я только учусь понимать, что я чувствую, испытывать любые чувства – нормально.
9. Не беспокоиться о других в своих мыслях – нормально.
10. Испытывать гнев – естественно.
11. Получать удовольствие и веселиться – естественно.
12. Совершать ошибки и учиться – естественно.
13. Не знать всего – нормально.
14. Говорить «я не знаю» – нормально.
15. Просить других научить меня тому, чего я не умею, – можно.

16. Мечтать и надеяться – естественно.
17. Думать не так, как принято в моей семье, – можно.
18. Пробовать и говорить «мне нравится это» или «мне нравится то» – нормально.
19. Отделяться с любовью – нормально.
20. Искать свою собственную Высшую Силу – нормально.
21. Относиться к себе с вниманием, любовью и заботой – можно.
22. Говорить, что я люблю себя, – можно.
23. Работать по программе ВДА – можно.

СЕГОДНЯ

1. Сегодня я люблю и принимаю себя таким, какой я есть.
2. Сегодня я принимаю свои чувства.
3. Сегодня я делюсь своими чувствами.
4. Сегодня я позволяю себе совершать ошибки.
5. Сегодня мне достаточно того, кто я есть.
6. Сегодня я принимаю тебя, таким, какой ты есть.
7. Сегодня я позволю жить другим.
8. Сегодня я попрошу мою Высшую Силу о поддержке и руководстве мной.
9. Сегодня я не стану обвинять ни тебя, ни себя.
10. Сегодня я имею право оберегать свои мысли, чувства и заботиться о своём теле.
11. Сегодня я смогу сказать «Нет», без чувства вины.
12. Сегодня я смогу сказать «Да», без чувства стыда.
13. Сегодня я желанный ребёнок любящих родителей.

МОЛИТВА-МЕДИТАЦИЯ

Высшая Сила! Помоги мне быть готовым познать Любящего Родителя внутри себя. Помоги мне активнее интегрировать Внутреннего Ребёнка в повседневную жизнь, чтобы я пробудился духовно и оставался таким. Даруй мне мужество изменить то, что могу. Даруй мне мудрость моего Внутреннего Ребёнка.

Как стать самому себе Любящим Родителем? Инструменты

Группа ВКонтакте: ВДА Самара
vk.com/vda.samara

Форум для общения и обмена опытом русскоязычных членов ВДА:
www.detki-v-setke.ru

Информационная линия:
8 967 721 20 52
(Viber и WhatsApp)