

Предисловие

Сны, фантазии, сказки и детские рассказы, – все это может послужить ключом к нашему сценарию. Ниже несколько упражнений с использованием этих средств. Вспомните любимую историю, сказку до 7 лет. Ту, которую вы просили перечитывать сотни раз и смотрели картинки и слушали ее с упоением и влечением. Записывайте ПЕРЕСКАЗЫ вашей самой любимой детской сказки до 7 лет. Важен ТОЛЬКО ПЕРЕСКАЗ, ПОТОМУ ЧТО ВАЖНО КАК ИМЕННО ВЫ ЗАПОМНИЛИ СЮЖЕТ. Выполняя эти упражнения, дайте полную свободу своему воображению. Не думайте о том, зачем они нужны и что означают. Не пытайтесь что-то отсеивать или придумывать. Просто принимайте первые же образы, которые вам являются, и чувства, которыми они, возможно, сопровождаются. Проинтерпретировать и разобраться в них смогу Я. Вы будете поражены тому, как много узнаете о себе и своем сценарии. Склонности выбирать судьбу и помощники на пути лучшего выбора.

Возможно, записывая свои детские сны, пересказы самой любимой сказки или истории до 7 лет вы начнете испытывать сильные эмоции. Это будут детские чувства, которые выходят на поверхность вместе с вашими сценарными воспоминаниями. Если у вас и в самом деле возникнут такие переживания, опишите их в скобках подробно. Если эмоции все равно захлестывают вас сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете в окружающей вас обстановке. Скажите себе, что это за предмет, какого он цвета и для чего используется. Подумайте о какой-нибудь заурядной взрослой теме, например, что у вас будет на обед или когда вам нужно появиться на работе. При этом стойте или сидите прямо, чтобы голова и тело были уравновешены относительно вертикальной срединной линии.

Упражнение "Герой или героиня?"

Кто ваш любимый герой? Это может быть персонаж детской сказки. Возможно, это герой или героиня пьесы, книги или фильма. Это может быть также реальный человек. Возьмите первого персонажа, который пришел вам в голову. Опишите его. Станьте этим персонажем. Рассказывайте о себе столько, сколько вам хочется. Используйте при этом слово "я". Каким бы ни был ваш персонаж, приступайте к работе: становитесь ним или ею и рассказывайте о себе.

Упражнение "Вспомнить детство"

Если возникают трудности при воспоминаниях детства в общем. Нет воспоминаний совсем или они крайне скудные. Сядь, в свободное время, достаточное, чтобы ты был один и в тишине и напиши свою линию жизни. Это делается так: сначала вспомни, что

было год назад примерно в эти же дни что и в текущем году и ответь на вопросы "Что ты чувствовал" "Кто был рядом" "К чему стремился, хотел". Возможно захлестнут эмоции, фиксируй их, записывай. затем пиши что было 2 года назад и т.д., до 2-3 летнего возраста. Любимая детская сказка, история, та которая, трогала за живое более всего, всплывет в памяти обязательно! Опиши еще три первых детских воспоминания. По ним можно проанализировать сценарий жизни и стиль жизни.

Упражнение "Сказка или Басня"

Опять выбери то, что тебе нравилось больше всего в детстве или задевало больше всего. Это может быть детская сказка, классический миф, что угодно. ПЕРЕСКАЗЫВАЙ, Важен именно твой пересказ сказки. Чтобы извлечь из пересказа максимальную пользу, ты можешь расширить его и стать каждым из упоминаемых в нем персонажей или предметов. Пофантазируй, представь себя персонажем или предметом. Стань актером, воплотись в образ. При этом всякий раз рассказывайте от первого лица этого персонажа или предмета, в которого ты воплотился.

Упражнение "Сон"

Выберите какой-нибудь из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или повторяющегося сна, хотя подойдет и любой другой сон. Расскажите свой сон. Используйте при этом не прошлое, а настоящее время. Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каждым из людей или предметов, которые встречаются в этом сне, и расскажите о себе. вспомните, что вы испытывали сразу после пробуждения от этого сна. Это было приятное чувство или неприятное? Понравилось ли вам, как закончился этот сон? Если нет, вы можете расширить упражнение, изменив концовку сна. Расскажите новое окончание сна так же, как вы рассказывали весь сон, то есть используя настоящее время. Проверьте, удовлетворены ли вы концовкой сна. Если нет, придумайте еще одну или несколько концовок.

Упражнение "Предмет в комнате"

Осмотрите комнату, в которой вы находитесь. Выберите какой-нибудь предмет. Лучше всего подойдет тот, на который ваш взгляд упадет в первую очередь. Теперь станьте этим предметом и расскажите о себе. Например: "Я дверь. Я тяжелая, прямоугольная и деревянная. Иногда я встаю у людей на пути. Но когда я это делаю, они просто толкают меня..." Чтобы повысить эффективность упражнения, попросите партнера поговорить с вами, как с соответствующим предметом. Партнеру не следует интерпретировать то, что вы говорите. Он должен просто разговаривать с вами, словно вы дверь, камин и т.д. Например: "Я дверь. Когда я стою у людей на пути, они толкают меня". – "Дверь, что ты чувствуешь, когда люди толкают тебя?" – "Я сержусь. Но я дверь и не могу говорить. Я просто позволяю им делать это". – "Вот оно что. А ты не хотела бы что-нибудь изменить,

Упражнения для выявления жизненного сценария

Автор: Не указан

чтобы чувствовать себя лучше?

Источник:

[Сайт "Сценарий твоей жизни "](#)