

Как избавиться от детской психологической травмы:

Шаг #1: Прощение

Избавиться от психологической травмы важно, потому что **наше подсознание управляет нами там, где мы до конца не осознаем, почему действуем так или иначе**. Подсознание ведет нас по жизни, если мы не пытаемся это изменить и не прикладываем к этому усилий. С годами проработать травму и избавиться от ее последствий будет все труднее и труднее. Ведь чем дольше мы ведем себя определенным образом, тем плотнее цементируется этот способ поведения, и изменить его становится почти нереально.

Итак, шаг #1. Прощение.

В первую очередь вам нужно простить своего обидчика. Независимо оттого, насколько серьезную травму он вам нанес. Обиды, которые сидят в вас, мешают только вам. Храня эту обиду в своей душе, вы портите жизнь только самому себе, отдавая этому энергию, физически и морально истощаясь. Для того чтобы простить обидчика, я рекомендую вам пройти технику прощения. Она поможет вам полностью, раз и навсегда освободиться от вашей детской травмы.

Шаг #2: Принятие своего одиночества

Основное следствие детской травмы, из-за которого во взрослой жизни человек продолжает страдать, — это бессознательное общение с проекциями родителя в лице окружающих людей. Пример: родитель постоянно обесценивал ребенка, его таланты, внешность, способности или упорство. Во взрослой жизни это приведет к тому, что человек будет пытаться доказать каждому, кто чем-то неосознанно напоминает ему родителя, что он чего-то стоит. Он будет добиваться успехов, безупречно выглядеть, достигать высоких целей, — и все это ради того, чтобы родитель наконец оценил его труды по достоинству и сказал, что он гордится.

Еще раз поясню, что все это происходит зачастую неосознанно, и родитель с ребенком могут уже вообще не контактировать друг с другом, или родителя давно может не быть в живых. Но при этом человек будет пытаться доказать всем вокруг (а на самом деле родителю), что он способный, целеустремленный и чего-то стоит. На самом деле, все человеческие достижения строятся на этой детской травме.

Итак, на выходе после такой травмы мы получаем настоящего Наполеона. Как же работать с этим дальше (или с любой другой детской психологической травмой)? Чтобы избавиться от этого гнетущего чувства и перестать общаться с проекциями родителя (или другого человека, который нанес вам эту травму), чтобы прекратить доказывать ему что-то, пытаться угодить, быть хорошим, правильным или сверх-уверенным, чтобы стать осознанным взрослым человеком, который сам выбирает свои действия по своему желанию, а не исходя из желаний родителя много лет назад. Чтобы прийти к этому, нужно принять свое одиночество. Принять, что вас могут обидеть, предать, ненавидеть или отвергать. Смириться с этим. По-

быть в этом. Зайти в это чувство. Пожить в нем.



Это поможет вам вырасти и перестать быть маленьким ребенком, который продолжает что-то доказывать обидчику и до сих пор не может смириться с нанесенной ему травмой, не может прожить эту боль, справиться с ней. Для того чтобы все это сделать, нужно самому себе стать родителем. Сказать своему маленькому внутреннему ребенку, что теперь у него есть вы, взрослый. И вы никогда его не покинете, не предадите и не оставите одного.

Стремление что-то доказать обидчику держится на детском чувстве, что вас обязательно должны принимать, вами должны гордиться или вас должны любить. С этим чувством вы продолжаете идти во взрослую жизнь. Чтобы отпустить это чувство и признать, что вы можете быть один и можете быть нелюбимы, нужно вернуться мысленно в ту детскую травму (если их несколько, то проработать все поочередно) и войти в этот сценарий, будучи взрослым. Прийти к этому несчастному отвергнутому ребенку и дать ему все то, в чем он нуждается.

Делать это нужно много раз, регулярно, до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваш внутренний малыш успокоился и даже стал доволен и счастлив. Осуществляйте это погружение регулярно, промежутки между медитациями должны быть одинаковыми (раз в день, в неделю, в две недели). Так, со временем вы почувствуете, что ваша травма исцелена.

Шаг #3: Любовь к себе

Вынесли с собой травму на протяжении многих лет. И избавиться от нее не получится, прочитав лишь одну статью. Вам как минимум нужно поработать над собой на протяжении нескольких недель или месяцев, чтобы освободиться от груза детских обид.

Вам просто необходимо повысить свою самооценку и полюбить себя. Полюбив себя, вы научитесь отстаивать свои границы, и даже думать о своей детской травме вы будете совершенно спокойно, как просто об одном из фактов своей биографии. Вам в помощь книга Лары Литвиновой «От жертвы к герою: путь сильного человека».

Вы можете сделать это самостоятельно или обратиться к специалисту, и в любом случае мы говорим Вам:



**Держайте!
У вас всё получится!**

г.Петропавловск-Камчатский,
ул. Ключевская, д. 28
www.kamsocentr.ru
e-mail: miloserdie92@mail.ru
Тел. (8-4152)46-77-96

Режим работы:
Понедельник — Четверг 9.00 –17.15
Пятница 9.00-15.00 без обеда
Обед с 12.15-13.00

Отделение комплексной помощи семьям
Тел. (4152) 42-72-82

Материал подготовила
педагог-психолог Смыкова О.И.

Заголовок внутренней статьи

Эта статья может состоять не более чем из 125-175 слов.

Одним из достоинств использования бюллетеня в качестве средства продвижения товара или услуги является возможность использования данных из других источников - пресс-релизов и отчетов по маркетингу рынка.

Главной целью распространения бюллетеня является продажа вашего товара или услуги, а ключ его успешного применения заключается в той пользе, которую бюллетень может принести читателям.

Главный способ повышения эффективности бюллетеня - создание своих собственных материалов, включение в бюллетень календаря предстоящих событий или особого предложения, способствующего продвижению нового товара на рынок.

Материалы для бюллетеня можно также искать в печати или в Вебе. Включаемые в бюллетень статьи могут посвящаться любым темам, однако необходимо, чтобы они были достаточно краткими.

Большую часть сведений из бюл-

летеня можно поместить на вашем веб-узле. Программа Microsoft Publisher поможет быстро преобразовать бюллетень в веб-публикацию. После завершения создания бюллетеня выполните соответствующее преобразо-



Пояснительная подпись под рисунком.

Заголовок внутренней статьи

Эта статья может состоять не более чем из 75-125 слов.

Тема бюллетеня может быть любой. Можно дать материал о последних достижениях в вашей области деятельности.

Можно описать тенденции развития экономики или бизнеса, дать прогноз для заказчиков.

Если бюллетень распространяется в организации, можно дать комментарии по различным нововве-

дениям. Чтобы показать динамику роста бизнеса, включите в бюллетень графики изменения объема продаж или прибыли.

Некоторые бюллетени содержат столбец, обновляемый каждый выпуск. Этот столбец может содержать советы, обзоры книг или редакционную статью. Можно также привести сведения о новых сотрудниках или об основных заказчиках и партнерах.

“Чтобы привлечь внимание читателя, поместите сюда интересное изречение или цитату из бюллетеня”

Заголовок внутренней статьи



Пояснительная подпись под рисунком.

Эта статья может состоять не более чем из 50-100 слов.

Использование графики позволяет усилить содержательную часть

бюллетеня.

Взгляните на ваш материал и ответьте на вопрос, помогает ли рисунок выразить вашу мысль. Избегайте использования изображений, не относящихся к содержанию текста.

В Microsoft Publisher имеются тысячи графических клипов, из которых вы можете выбрать наиболее подходящие и импортировать их в

бюллетень. Для создания фигур и символов могут использоваться несколько инструментов.

Выбранное изображение поместите рядом с текстом. Подпись под изображением поместите рядом с изображением.

Адрес основного места работы
Адрес, строка 2
Адрес, строка 3
Адрес, строка 4
Телефон: (555)555-55-55
Факс: (555)555-55-55
Эл. почта: proverka@example.com



Организация

Девиз организации

МЫ В ВЕБЕ!

EXAMPLE.COM

Поместите здесь справку о вашей организации. Назовите ее цели, укажите местонахождение, дату создания, дайте краткие исторические сведения. Приведите список предлагаемых ею основных товаров, услуг и программ, сообщите, в каких регионах она оперирует (например, на рынках Европы или США), какие категории заказчиков обслуживает.

Укажите, с кем нужно связаться для получения дополнительных сведений.

Заголовок статьи на последней странице

Эта статья может состоять не более чем из 150-200 слов.

Если бюллетень складывается и отправляется по почте, то эта статья будет расположена на обратной стороне. Поэтому она должна легко восприниматься визуально.

Пояснительная подпись под рисунком.



Это легко сделать с помощью представ-

ления материала в виде вопросов и ответов. Вы можете привести здесь вопросы, полученные от читателей после выхода предыдущего выпуска, или ответить на часто задаваемые вопросы.

Список имен и должностей руководителей вашей организации - хороший способ придать бюллетеню конкретный, персонафицированный вид. Если ваша организация невелика, можно привести список всех ее сотрудников.

Если у вас имеются сведения о ценах на основные товары и услуги, поместите их здесь. Вы можете сообщить читателю о других формах взаимодействия с вашей организацией.

Можно также напомнить читателю о каком-либо повторяющемся событии, на котором он мог бы присутствовать, например, о деловом завтраке для независимых продавцов в третий четверг каждого месяца или же о проводимых вами благотворительных мероприятиях.

Если место позволяет, здесь же можно разместить графический клип или другой графический объект.