

***Из этой книги вы узнаете:***

- как исправить негативные установки из детства
- какие потребности нельзя игнорировать
- как проявляются детские травмы в отношениях
- какие факторы влияют на формирование характера
- как сделать своего «внутреннего ребенка» счастливым

*Посвящается моим друзьям и подругам*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.*

Ральф Уолдо Эмерсон

# Оглавление

<b>Медитации .....</b>	<b>14</b>
<b>Ребенок в тебе должен обрести дом .....</b>	<b>15</b>
<b>Модели нашей личности .....</b>	<b>21</b>
<b>Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок .....</b>	<b>25</b>
<b>Как развивается наш внутренний ребенок .....</b>	<b>29</b>
<b>Отступление: речь в защиту самопознания .....</b>	<b>33</b>
<b>О чем должны помнить родители .....</b>	<b>35</b>
<b>Четыре базовые психологические потребности .....</b>	<b>39</b>
Потребность в привязанности .....	39
Потребность в самостоятельности и безопасности ..	40
Отступление: конфликт автономии/зависимости ..	42
Потребность в удовольствии. ....	44
Потребность в признании и уважении .....	46
<b>Как детство накладывает отпечаток на наше поведение ..</b>	<b>48</b>
Мама меня понимает!	
Родительская эмпатия .....	49
От генетики до характера: другие факторы, влияющие на внутреннего ребенка .....	50
Сумрачный ребенок и его установки .....	53

Избалованный Сумрачный ребенок .....	56
Критика в адрес своих родителей? Это не так-то просто! .....	57
<b>Отступление: генетически обусловленное дурное настроение .....</b>	<b>60</b>
<b>Как внутренние установки определяют наше восприятие ..</b>	<b>62</b>
<b>Мы почти свято верим в наши детские переживания ..</b>	<b>65</b>
<b>Сумрачный ребенок и его установки: мгновенно недобрые чувства .....</b>	<b>68</b>
<b>Сумрачный ребенок, взрослый и самооценка .....</b>	<b>70</b>
<b>Открой Сумрачного ребенка в себе .....</b>	<b>73</b>
Упражнение: найди свои установки .....	74
Упражнение: почувствуй своего Сумрачного ребенка .....	80
Найди свою ключевую установку .....	81
Как можно выйти из негативных чувств .....	82
Упражнение: мост чувств .....	84
Отступление: вытеснение переживаний и отсутствие чувств .....	85
Что мне делать, если я испытываю мало чувств? .....	88
Наша проекция есть наша действительность .....	89
<b>Стратегии защиты Сумрачного ребенка .....</b>	<b>93</b>
Самозащита: уход от реальности .....	98
Самозащита:	
проекция и мышление жертвы .....	99
Самозащита: перфекционизм, мания красоты и жажда признания .....	102
Самозащита: стремление к гармонии и сверхадаптация .....	104
Самозащита: «синдром добряка» .....	107

Оглавление	11
Самозащита: стремление к власти .....	109
Самозащита: стремление к контролю .....	114
Самозащита: нападение и атака .....	116
Самозащита: я остаюсь ребенком .....	118
Самозащита: бегство, отстранение и избегание .....	122
Отступление: страх Сумрачного ребенка перед близостью и захватом .....	126
Особый случай: бегство к пристрастию .....	128
Самозащита: нарциссизм .....	132
Самозащита: маскировка, ролевая игра и ложь .....	137
Упражнение: найди свои личные стратегии защиты .....	140
Сумрачный ребенок всегда в игре .....	141
Ты конструктор своей реальности! .....	142
<b>Излечи своего Сумрачного ребенка .....</b>	<b>144</b>
Упражнение: найди внутренних союзников .....	145
Упражнение: укрепи свое внутреннее взрослое Я ..	146
Упражнение: принять Сумрачного ребенка .....	148
Упражнение: взрослый утешает Сумрачного ребенка .....	150
Упражнение: перезапись старых воспоминаний .....	154
Упражнение: привязанность и безопасность для Сумрачного ребенка .....	156
Упражнение: напиши письмо своему Сумрачному ребенку .....	157
Упражнение: пойми своего Сумрачного ребенка ..	159
Упражнение: три позиции восприятия .....	161
<b>Открой в себе Солнечного ребенка .....</b>	<b>166</b>
Ты несешь ответственность за свое счастье .....	168
Упражнение: найди свои положительные установки .....	171

Упражнение: найди свои сильные стороны и ресурсы .....	175
Как ценности помогают нам .....	176
Упражнение: определи свои ценности .....	180
Все зависит от настроения .....	182
Используй свою фантазию и мышечную память! ..	184
Упражнение: укорени своего Солнечного ребенка в себе .....	185
Ребенок солнца в повседневной жизни .....	187
Упражнение: укорени в себе Солнечного ребенка ...	188
<b>От стратегий защиты к стратегиям успеха .....</b>	<b>190</b>
Наши состояния счастья и несчастья вращаются около наших отношений .....	191
Поймай себя! .....	195
Заметь разницу между фактом и интерпретацией! ..	198
Упражнение: проверка реальности .....	200
Найди хороший баланс между рефлексией и отвлечением! .....	201
Будь честным с собой! .....	203
Упражнение: прими действительность с радостью ...	207
Тренируйся быть в хорошем расположении духа! ...	208
Хвали своего ближнего, как самого себя! .....	212
Хорошо — достаточно хорошо! .....	214
Наслаждайся жизнью! .....	216
Будь самим собой, а не милым, малыш! .....	219
Будь конфликтным и управляй своими отношениями .....	223
Упражнение: тренировка конфликта .....	225
Пойми, когда нужно отпустить ситуацию! .....	230
Тренируй свою чуткость! .....	233
Слушай внимательно! .....	237
Устанавливай здоровые границы .....	241

Оглавление	13
Отступление: Сумрачный ребенок и выгорание .....	244
Упражнение: отпусти свои чувства .....	248
Научись говорить «нет» .....	249
Доверяй себе и жизни! .....	251
Регулируй свои чувства .....	256
Отступление: импульсивный	
Сумрачный ребенок .....	259
Коровья медитация .....	262
Упражнение: небольшой урок боеготовности .....	263
Ты имеешь право разочаровать! .....	265
Отступление: стратегии успеха против вредных	
привычек .....	268
Преодолей свою лень! .....	275
Упражнение: семь шагов против прокрастинации ...	280
Ликвидируй свое упрямство! .....	282
Занимайся своими увлечениями и интересами .....	285
Упражнение: найди свои	
собственные стратегии успеха .....	288
Упражнение: интеграция Сумрачного ребенка	
и Солнечного ребенка .....	289
Позволь себе быть собой! .....	292
Список использованной литературы .....	295
Предметный указатель .....	297

## **Медитации**

Для более интенсивной работы с внутренним ребенком Стефани записала два воображаемых путешествия: транс Сумрачного ребенка и транс Солнечного ребенка. Их можно бесплатно загрузить по ссылке:

**[www.kailash-verlag.de/daskindindir](http://www.kailash-verlag.de/daskindindir)**

## **Ребенок в тебе должен обрести дом**

Каждому человеку необходимо место, где он чувствует себя защищенным и уверенным. Каждый человек ищет пространство, где он может расслабиться и быть самим собой. В идеальном случае таким местом должен быть родительский дом. Если мы чувствовали себя любимыми своими родителями, если они принимали нас такими, какие мы есть, у нас была «теплая» семья. Дом был согревающим душу очагом, к которому стремится каждый человек. И это детское чувство — быть принятым и любимым — мы трансформируем в основополагающий позитивный жизненный настрой, сопровождающий нас во взрослой жизни: мы чувствуем себя в безопасности в окружающем мире. У нас есть уверенность в себе, а значит, и доверие к другим людям. В этом случае говорят про первичное доверие. Оно и является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

Однако многие люди связывают со своим детством неприятные воспоминания, порой даже травматические. У некоторых были несчастливые ранние годы, воспоминания о которых они старались стереть из памяти. Другие, напротив, уверяют, что их детство было «нормальным» или даже «счастливым», но при более вниматель-

тельном рассмотрении становится очевидно, что их позиция не что иное, как самообман. Как бы то ни было, если человек вытеснил из памяти детский негативный опыт или, будучи взрослым, пытается приуменьшить значение тех впечатлений, его первичное доверие выражено не-ярко. У таких людей есть проблемы с самооценкой, они постоянно сомневаются, нужны ли они своему партнеру, начальнику, друзьям, приятны ли они им. Это оттого, что они не любят себя на самом деле, чувствуют неуверенность и часто испытывают трудности в межличностном общении. Первичное доверие невозможно развить искусственно, и это, в свою очередь, становится причиной отсутствия внутреннего стержня. Вместо него они желают получить чувство защищенности и надежности от других. Другие люди должны стать для них родным домом: коллеги, партнеры, знакомые или даже просто кассиры в супермаркете. И они снова и снова разочаровываются, если их ожидания не оправдываются. Они не замечают, что находятся в ловушке — у кого нет дома внутри, те не могут обрести его и во внешнем мире.

Когда мы говорим о проявлениях детских переживаний, которые, наряду с генетическими характеристиками, определяют нашу сущность и самооценку, то мы говорим о части личности, определяемой в психологии как «внутренний ребенок». Внутренний ребенок — это своего рода сумма наших детских впечатлений, как хороших, так и плохих, которые мы познали через своих родителей и других близких людей. Большая часть этих воспоминаний находится в бессознательной области. Поэтому можно утверждать, что внутренний ребенок является существенной частью бессознательного. Это наши страхи, потребности и переживания, которые мы пережили, будучи детьми. Но это и все положительные впечатления из прошлого тоже.