



Задание №1

Большинство людей тянут с собой по жизни огромный груз, состоящий из чувства долга. Наши “долги” перед другими накапливаются с самого детства. И вот мы уже делаем что-то для близких и окружающих, потому что надо.

Давайте начнем домашнее задание с небольшой практики.

Найдите спокойное тихое место, где вас никто не будет отвлекать. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Закройте глаза. И представьте все ваши долги и обязанности перед другими людьми в виде огромного, тяжеленного рюкзака у вас за спиной. Почувствуйте его вес. Почувствуйте, как ваши плечи опускаются под его тяжестью. Как начинает ломить спину.

А теперь мысленно снимите рюкзак и поставьте его перед собой. Заметили, как стало легче, как поднялись плечи и выпрямилась спина? Зафиксируйтесь в этих ощущениях. И скажите сами себе:

“Я никому ничего не должна. Все, что я делаю, это мой личный выбор и мое желание!”

Повторите несколько раз.
И не забывайте.

Задание №2

Поработайте с ограничивающими убеждениями, которые возвращают ваше чувство долга.

Покопайтесь в себе и сформулируйте, почему вы считаете, что должны помогать родным и окружающим?

Например:

- любовь нужно заслужить
- я зависима от мнения других людей обо мне
- добрые люди всегда помогают слабым
- я обязана быть внимательна к окружающим

Теперь вы. Штучек 10 наберете?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

*Теперь замените эти убеждения на альтернативные.
Уйдите от позиции долга в позицию свободы выбора.*

Например:

- *любовь нужно заслужить / я заслуживаю любви просто сама по себе*
- *я зависима от мнения других людей обо мне / мнение других не влияет на мою самооценку*
- *добрые люди должны помогать слабым / добрые люди имеют право выбирать, что им делать*
- *я обязана быть внимательна к окружающим / я имею право ставить собственные интересы на первое место*

Вернитесь к вашему списку и сформулируйте альтернативу по каждому пункту.

Так вы меняете принципы вашего мышления.

Задание №3

Давайте еще немного поработаем с чувством долга и с ситуациями, когда вы чувствуете, что обязаны что-то сделать для других.

Сформулируйте 5 таких ситуаций, связанных с материальной помощью или подарками. И запишите их в левый столбик таблички ниже.

А теперь придумайте заменяющие утверждения с позиции добровольности и личного выбора. И поместите их в правый столбик.

Например:

● Слева: “Я должна купить маме дорогой подарок на день рождения, иначе она обидится”.

● Справа: “Я хочу увидеть мамино счастливое лицо, когда я подарю ей подарок, о котором она мечтала”

Чувствуете разницу?

Ваша очередь.

Я должна	Я хочу

*Когда вы действуете с позиции “я должна” - это принуждение.
А когда руководствуетесь принципом “это мой выбор”
- это свобода и возможности.*

Задание №4

Представьте, что вы даете деньги в долг какому-то человеку. Тому, кто обычно у вас занимает. Или абсолютно случайному из вашего окружения. Сумма не важна, сосредоточьтесь на самом процессе.

Подумайте и запишите, что вы чувствуете перед тем, как отдали деньги. Тревогу, страх, что не отдаст, раздражение? Или радость, что помогаете?

Давайте только честно. Мы тут работаем над собой, а не пытаемся казаться теми, кем не являемся.

Потом представьте, что вы уже отдали деньги.
И аналогично зафиксируйте свои мысли и ощущения.

И наконец, визуализируйте, как получаете деньги назад.
Что на этот раз вы чувствуете?

Итак,

Перед тем как отдать деньги, я испытываю:

1. _____
2. _____
3. _____

После того как отдала деньги, я чувствую...

1. _____
2. _____
3. _____

После того как мне вернули деньги, я ощущаю...

1. _____
2. _____
3. _____

Проанализируйте, какие эмоции преобладают.

Положительные? Отрицательные?

Если вторые, постарайтесь понять причину их возникновения.

Чтобы проработать их и научиться давать деньги в долг на возвышенной ноте. Конечно, если вы этого хотите.

Задание №5

Представьте, что у вас уже есть - по вашим меркам - много денег. Вы живете без ограничений. Зафиксируйтесь в ощущении достатка.

А теперь подумайте о своих близких, друзьях и знакомых. Кого из них вам хочется порадовать?

Запишите этих людей.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Подумайте, какой подарок будет приятно подарить каждому из них? Напишите напротив человека подарок, который вы для него выбрали.

А теперь мысленно представьте момент дарения. Как вы видите человека. Как отдаете ему подарок. Что говорите. Как у него возникает улыбка на лице. А что чувствуете вы? Радость, теплоту, удовлетворение, уважение? Сосредоточьтесь на этих ощущениях. Насладитесь ими.

Подарки надо дарить только с такими эмоциями. Иначе вы тратите зря и деньги, и время.