

ТРЕНИНГ
ПО РАБОТЕ
С КОМПЛЕКСАМИ

Колендо-
смирнова
АНАСТАСИЯ

12+

Анастасия Колендо-Смирнова

Тренинг по работе

с комплексами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63666841

SelfPub; 2021

Аннотация

Это конспект тренинга по работе с комплексами. В книге даны эффективные техники для самостоятельной работы над принятием себя и трансформацией комплекса в особенность. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации.

Содержание

Задание №1. Парадоксальная интенция	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Анастасия Колендо-Смирнова Тренинг по работе с комплексами

Сегодня мы начинаем тренинг по работе с комплексами, в ходе которого мы хотим получить трансформацию отношения к своему комплексу посредством изменения своих мыслей.

Вы можете этим тренингом проработать несколько своих комплексов. Но прорабатывать их нужно по одному. Для начала вы можете выписать все комплексы, с которыми хотите поработать. Оцените их от 0 до 10, где 0 – спокойно, а 10 – максимально негативное чувство (насколько вы страдаете от наличия комплекса). И начинайте с того, который волнует вас больше всего.

Задание №1.

Парадоксальная интенция

Это жесткий подход с одной стороны. Но очень действенный. Это задание на основе когнитивно-поведенческой терапии. Также это похоже на парадоксальную интенцию логотерапии. Оно выполняется в течение 21 дня. Наша задача – максимально “выпятить” этот комплекс и показать его миру. Не падайте в обморок! Все возможно, от этого никто не умирает.

Приведу пример, как я работала над своим комплексом именно с этим методом. У меня был комплекс маленькой груди. Всю жизнь я, естественно, пыталась одеваться так, чтобы этого не было заметно. Использовала “пуш-апы”, специальные кофточки, которые не облегают; в купальниках в бассейне и на пляже использовала специальные вставки и так далее. То есть, максимально старалась это скрыть. А когда со мной работал мой психолог, он мне сказал, что я должна ходить так, будто груди нет вообще. Не просто без вставок и лифчиков, а перетянуть грудь эластичным бинтом, чтобы быть совершенно плоской. Мне было стыдно так, что я думала: не выдержу 21 день! Мне казалось, что все смотрят только на меня и на отсутствие груди.

Никто на самом деле на меня внимания не обращал. Комплекс живет только в голове. Все остальные люди отлично реагируют. Многие известные актрисы, например, не только не скрывают свой нулевой размер, но и не упускают возможность продемонстрировать его в максимально открытом платье, либо на очередной фотосессии для журналов.

Наша задача – максимально “выпячивать” этот комплекс в течении 21 дня.

Еще пример. Была у меня клиентка. Она не могла брить ноги, потому что было сильное раздражение. Никакие депиляции и эпиляции не помогали. Она сильно переживала и не ходила в бассейн, на пляж, в тонких колготках, чтобы этого не было видно. Так вот, в случае с ней задача – 21 день ходить и на пляж, и в колготках, и в коротких юбках, чтобы это было видно.

Если человек стесняется пигментации на лице или теле, то он в этом задании ее должен усилить, буквально дорисовывая ее косметическим карандашом.

Если есть прыщи, и вы их всегда замазываете, в этот раз не замазываем 21 день. С прыщами и другими проблемами с кожей неплохо, конечно, поработать с этим, как с психосоматикой.

А если у вас комплекс, например, того, как звучит ваш голос, то ваша задача – максимально со всеми общаться. Записать аудиозапись, начитать какую-нибудь книгу и выложить её в просторы интернета, например. То есть, в любом случае, каким бы ни был комплекс, нужно его максимально проявить и показать миру.

Это задание очень сложно сделать. Но это нужно: выдержать всего лишь 21 день! Вы рисуете 21 квадратик и постепенно их закрашиваете или зачеркиваете цифры.

Для того, чтобы наш организм и наше бессознательное на поведенческом уровне догадались, что ничего страшного в этом нет. Что комплекс живёт только в голове, что мир этого не видит. Но если вы сами просто скажете это себе, ничего по ощущениям в вас не поменяется. А чтобы поменялось, нужно получить этот странный опыт, который я предлагаю в этом упражнении. То есть, нужно провести над собой эксперимент. На все комментарии окружающей среды и вашего внутреннего “комплексующего”, который будет хотеть прекратить это, вы отвечаете: “Мне психолог дал задание, я выполняю. Всего 21 день, а после я могу делать, что угодно”.

Вторая часть задания.

Вторую часть этого задания нужно будет выполнить через 21 день. За это время вы будете выполнять другие практики из этого тренинга. У вас изменится восприятие своего комплекса, поэтому сделать эту часть задания будет просто. А задача заключается в том, чтобы превратить свой комплекс в “изюминку”, сделать что-то, что именно для вас будет означать принятие себя с той особенностью, с которой вы работали. Я, например, проработав свой комплекс, сделала татуировку на груди, что теперь еще больше привлекает к ней внимание, так как она видна при глубоком декольте. Женщина, которая работала с комплексом горбинки на носу, сделала фотосессию в стиле Ахматовой. Парень с писклявым голосом озвучил мультяшного персонажа на студии.

Хочется сказать еще о том, что, пока мы скрываем свой комплекс мы постоянно держим себя в невыгодном положении, так как все тайное становится явным. Это дает внутреннее напряжение, даже не осознаваемое. То есть, сколько бы женщина не скрывала кривые ноги, однажды на пляже они станут видны, и она будет чувствовать себя неловко с теми, от кого прежде это старалась скрыть. А если сразу выставлять себя такой, какая ты есть, то к тебе люди, которым это не нравится, даже не подойдут. А те, кто уже подошел, будут любить и ноги кривые, и все остальное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.