

Кто такой "Внутренний Ребенок"?

"Внутренний Ребенок" является:

Маленьким ребенком, которым были Вы, кто желал, чтобы его/ее лелеяли, заботились о нем/ней и любили. Этот ребенок все еще живет в Вас-взрослом.

Свободным духом и эльфом, которого Вы приручили и которым управляли, и все же он живет в Вас.

Эмоциональным и чувствительным Вами, которым Вы управляли и которого заставляли молчать - тот, кто все еще живет в Вас.

Творческим, воображающим и артистическим Вами, который формовался, структурировался и организовывался; то, кто все еще живет в вас и ему/ей нужно освобождение.

Обиженным, которому причиняли боль, которым пренебрегали, разбитым, злоупотребленным и игнорируемым Вами, которого Вы маскировали, скрывали ото всех и чье существование отрицали. Этот ребенок - всегда невидим, он заставляет Вас беспокоиться, волноваться и бояться плохого обращения.

Любящим забавы, счастливым, фривольным, радостным, юмористичным Вами, когда Вы были молоды и бесхитростны; тот человек, которого Вы заменили сложным, зрелым, серьезным, ориентированным на выполнение задач поведением.

Детством, которое Вы потеряли или забыли; все же оно все еще с Вами, живя в вашем подсознании.

Человеком, который знает, как забавляться и играть ради игры; кто может помочь Вам предотвращать истощение и управлять напряжением в вашей жизни.

Человеком, которым Вы могли бы быть, как взрослый, если бы Вы стали легче, отпустили вашу серьезность, преодолели ваши опасения и приняли гибкость и изменения вашей жизни.

Человеком в Вас, который нуждается в исцелении, поддержке и ободрении с помощью разнообразных Инструментов для совладания. Благодаря им Вы можете обрести новую жизнь, здоровье, и шанс на личностный рост.

Как "Внутренний Ребенок" попал туда?

"Внутренний Ребенок":

Живет в каждом взрослом человеке.

Внутренний ребенок

Автор: Не указан

Живет в каждом взрослом, потому что он/она находится в памяти мозга.

Существует в памяти или подсознании, потому что каждый из нас имеет острые воспоминания о нашем прошлом, которые формируют нашу мотивацию и драйв к будущему.

Существует, потому что, когда мы приобрели определенные особенности и образцы поведения, чтобы справиться с нашей дисфункциональной окружающей средой, мы маскировали, скрывали или забывали "реального" внутреннего ребенка, которым мы были.

Возвращается ко многим из нас в наших снах или мечтах. Мы можем ясно изобразить то, на что похож маленький ребенок и как ребенок чувствует и действует.

Является человеком, которым мы управляли, подавляли и скрывали, чтобы выжить в мире напряжения. Так как это подавлялось, мы сохранили его/ее в нашем подсознании.

Это связь, которую мы имеем с нашим духовным бытием, потому что это находится в царстве духа, а не в царстве сознательного поведения.

Является компонентом нашей системы ценностей и верований, однако, мы не осознаем его влияние на наши решения.

Существует, потому что, когда мы были переполнены чувством вины, когда мы были детьми, мы забрались в самих себя, чтобы избежать чувств того, что мы не "достаточно хороши."

Существует, потому что, когда мы были маленькими, наши семейные правила требовали, чтобы мы создавали вид счастливой, здоровой семьи, даже если наша семья не была таковой. Таким образом мы подавляли нашего маленького ребенка, чтобы казаться более ответственными, серьезными и ориентированными на достижение.

Чем является незавершенное дело "Внутреннего Ребенка"?

Из-за взросления в дисфункциональной семье, наша эмоциональная зрелость захла. "Внутренний Ребенок" не смог повзрослеть, потому что мы:

Росли слишком быстро.

Стали маленькими взрослыми: маленькими "мамами" и "папами."

Были либо черезчур ответственными либо трудягами.

Были эмоционально уязвимыми.

Не получали шанса расти и зреть в ходе нормальной последовательности событий.

Надели социальную "маску" или приобрели образ, скрывающий наши искренние (детские) потребности.

подавляли радость, пронизательность и чувства.

Все еще имеем "внутреннего ребенка", ждущего, чтобы вырасти и занять свое место.

Как "Внутренний Ребенок" возникает?

"Внутренний Ребенок" возникает:

В результате опровержения наших истинных чувств.

В результате опровержения того человека, кем мы являемся.

В результате упорных стараний, чтобы соответствовать ожиданиям других.

В результате сдерживание наших искренних ответов, в то время как мы отвечаем по-взрослому на стресс.

Из-за опасения относительно того, что другие "узнают" о том, как мы действительно чувствуем.

В результате чувства небезопасности посреди хаоса, беспорядка, или вакуума подавляемых чувств.

Из-за ощущения обязательства всегда "выглядеть хорошим" и "быть хорошим".

Из-за неопытности чувствовать любимым за то, "кто Вы есть", а не за то, "что Вы делаете."

Из-за того, что Вам не дали образец для подражания того, как "наслаждаться" жизнью и "развлекаться".

Из-за необходимости всегда быть "серьезным" в отношении жизни.

Из-за нехватки поддержки, чтобы расширить наши возможности видеть "потенциал" жизни.

Из-за напряжения от пребывания "здесь и сейчас" так, чтобы мы могли контролировать [себя и жизнь], поэтому "стены не рушатся" вокруг нас.

Из-за того, что Вам никогда не давали, или вы не могли принять, свободу "играть" и вести себя "по-ребячески."

Из-за того, что Вам не был дан образец того, как получать удовольствие от "маленьких"

вещей в жизни.

Из-за навязчивого драйва, чтобы выполнить нашу "роль" в нашей семье.

Из-за не признания того, что мы можем делать "выбор" в нашей жизни, чтобы сделать ее тем, чем мы хотим, чтобы она была.

Из-за того, что мы продолжаем, даже теперь, следовать нашей "навязчивой" роли/ролям вместо того, чтобы захотеть измениться и освободиться от ограничений, которые это принуждение создает для нас.

Из-за того, что мы заставляем нашего "внутреннего ребенка" молчать, и охраняем нас самих, отступая за "замаскированные" барьеры.

Из-за чувства, что расти, принимать любовь других, или разделять чувства - не безопасно.

В результате того, что мы учимся проводить некоторое время каждый день для удовольствия и игры.

Каковы признаки активности "Внутреннего Ребенка"?

Мы знаем, что наш "Внутренний Ребенок" является активным когда мы:

Становимся шаловливыми и забавными.

Плачим над сентиментальным фильмом или телешоу.

Балуем наших собственных детей.

Любим играть с детскими игрушками.

Любим посещать Мир Уолта Диснея [там, где он есть...]или другие тематические парки, разработанные для детей.

Ищем взрослые игрушки, чтобы поиграть.

Плачем или огорчаемся, как взрослые за потери, которые мы испытали в нашем прошлом.

Все еще стремимся понравиться старшим членам наших родительских семей и наших расширенных семей.

Становимся сентиментальными, рассматривая старые альбомы фотографии, домашние кинофильмы, или перечитывая книги нашего детства.

Испытываем те же сильные чувства, которое мы имели, когда были детьми, когда мы разыгрываем события из нашего прошлого.

Что "Внутренний Ребенок" должен был слышать, но это ему/ей не сказали?

Когда "Внутренний Ребенок" забрался в Вас, он/она вероятно надеялись услышать:

Я люблю Тебя, я забочусь о Тебе, и я принимаю Тебя таким, как Ты есть.

Я так горжусь Тобой и всем, что Ты есть.

Я настолько счастлив, что Ты - мой ребенок.

Ты так красив/а и привлекательна/привлекателен.

Ты настолько ярка и талантлива.

Ты являешься настолько артистичным и творческим.

Ты - такой хороший работник.

Я сожалею, что я травмировал Тебя.

Я сожалею, что я пренебрег Тобой.

Я сожалею, что я забыл Тебя.

Я сожалею, что я игнорировал Тебя.

Я сожалею, что я считал Тебя само собой разумеющимся.

Я сожалею, что я заставил Тебя расти столь быстро.

Я сожалею, что я должен был положиться на Тебя так сильно.

Ты можешь доверять мне, чтобы я заботился о Тебе.

Ты можете доверять мне в том, что я буду там для Тебя.

Ты можете доверять мне в том, чтобы защитить Тебя от любого вреда или боли.

Я получу помощь для самого себя и для семьи.

Мы будем работать над тем, чтобы исцелиться вместе.

Мы будем забавляться и играть вместе.

Каковы отрицательные последствия подавления "Внутреннего Ребенка"?

Когда как взрослые мы хотим подавить память, потребности, и желания "Внутреннего Ребенка", мы рискуем:

Никогда не узнать, как чувствовать себя нормально.

Никогда не узнать, как играть и забавляться.

Никогда не узнать, как расслабляться и управлять напряжением.

Никогда не узнать, как ценить жизнь. Мы предпочитаем работать в жизни.

Принимать себя слишком серьезно.

Ощущать себя виновным по тому, что Мы не "достаточно хороши," заставляя себя работать тяжелее, чтобы быть "достаточно хорошим."

Стать трудоголиками.

Не иметь нашей семейной жизни с нашими детьми.

Относиться с подозрением к людям, которые наслаждаются жизнью, развлекаются и знают, как играть.

Социальной изоляцией, из-за страха связаться с другими людьми, опасаясь, что нас найдут неадекватными, ненормальными, или неподходящими.

Как Вы можете лелеять вашего "Внутреннего Ребенка"?

Вы можете сказать вашему "Внутреннему Ребенку", что это нормально:

Иметь свободу делать выбор для себя.

Быть "эгоистичным" и делайте вещи, которые Ты хочешь сделать.

Не торопиться с тем, чтобы сделать вещи, которые Ты хочешь сделать.

Общаться только с теми людьми, с которыми Ты хочешь связываться.

Принимать некоторых людей и избегать других.

Дарить и принимай любовь от других.

Позволять кому-то беспокоиться о Тебе.

Внутренний ребенок

Автор: Не указан

Наслаждаться плодами твоего труда без чувств вины.

Найти время, чтобы "поиграть" и "развлечься" каждый день.

Не быть столь "серьезным/ой," напряженным/ой, и негибачаемым/ой в отношении жизни.

Устанавливать пределы относительно того, как Ты собираешься общаться с другими.

Не всегда "служить" другим.

Принять то, что другие "служат" Тебе.

Отвечать за свою жизнь и не позволять другим диктовать Тебе.

Быть честным с другими о ваших мыслях и чувствах.

Рисковать и переносить положительные или отрицательные последствия рисков.

Делайте ошибки, посмеяться над ними и продолжить.

Позволить Твоему воображению и творческому потенциалу быть освобожденным и взлететь вместе с орлами.

Плакать, огорчаться и чувствовать боль, когда Ты делишься своими чувства с другими; не подавлять их.

Быть сердитым, выражать гнев, и использовать Твой гнев для некоторого решения.

Принимать решения непосредственно для вас.

Решать проблемы и придумывать решения, с которыми не каждый, возможно, соглашается.

Чувствовать счастье, радость, волнение, удовольствие, и волнение Твоего существования.

Чувствовать себя плохо, грустным, беспокоящимся, опрокинутым и волнуемым, когда Ты делишься чувствами с другими.

Любить и быть любимым тем, кого Ты лелеешь.

Будьте Вашим "Внутренним Ребенком" и для того, чтобы позволить ему/ей вырасти, примите любовь, делитесь чувствами и наслаждайтесь удовольствиями и игрой.

Некоторые шаги, с помощью которых Вы можете помочь исцелиться вашему "Внутреннему Ребенку".

Шаг 1: Чтобы идентифицировать вашего "Внутреннего Ребенка," расслабьтесь и закройте ваши глаза. Проведите тридцать минут, представляя себя ребенком трех-восьми лет. Посмотрите на себя, как на маленького ребенка и посмотрите на то, как этот маленький ребенок реагирует на членов вашей родительской семьи. Смотрите, как Вы-маленький ребенок реагируете на членов вашей собственной семьи.

Наблюдайте за собой с вашими приятелями по-соседству или из школы. Заметьте, как Вы общаетесь с вашими друзьями и приятелями. Заметьте, как Вы забавляетесь, в игре и чем именно из этой игры Вы наслаждались.

Наблюдайте за собой в классной комнате и заметьте, как Вы общаетесь с вашим преподавателем и как Вы реагируете на школьную обстановку.

Наконец, представьте себя в семейной обстановке. Действительно ли Вы счастливы, фривольны, радостны, энергичны, взволнованы и наслаждаетесь жизнью? Действительно ли Вы являетесь серьезным, торжественным, без настроения, грустным, несчастным, испуганным, разочарованным, несчастным в жизни?

Если Вы видите только несчастного, серьезного маленького ребенка, попробуйте вспомнить ваш последний счастливый момент, когда вы были ребенком. Это последнее воспоминание о Вас-счастливом ребенке - это "Внутренний Ребенок", который забрался в Вас, чтобы справиться с напряжением.

Шаг 2: Теперь, когда Вы идентифицировали вашего "Внутреннего Ребенка," ответьте на следующие вопросы в вашем журнале:

- a. Как Вы описали бы вашего "Внутреннего Ребенка?"
- b. Когда ваш "Внутренний Ребенок" забирается внутрь? Что случилось с вашим маленьким ребенком, что заставило его/ее забраться в Вас?
- c. Как Вы определяете, когда ваш "Внутренний Ребенок" оживает в Вас?
- d. Что ваш "Внутренний Ребенок" все еще должен слышать?
- e. Насколько сильно Вы желаете сообщить это вашему "Внутреннему Ребенку?" Один способ сделать это состоит в том, чтобы развить утверждения самоутверждения, которые будут лелеять вашего "Внутреннего Ребенка" и приводить к самоисцелению.
- f. Какие иррациональные взгляды на жизнь имел ваш "Внутренний Ребенок"?
- g. Насколько сильно Вы желаете разобраться с этими иррациональными взглядами и заменять их реалистическими истинами? Важно иметь дело с ними теперь, таким образом ваш "Внутренний Ребенок" сможет выйти и наконец наслаждаться жизнью.
- h. Чем является некоторые из отрицательных последствий подавления вашего

"Внутреннего Ребенка?"

i. Какую роль забава играет в вашей жизни?

...

Шаг 4: следующие три действия могут помочь распланировать действия вашего "Внутреннего Ребенка" и как лелеять вашего "Внутреннего Ребенка:"

1: Научиться, как наслаждаться маленькими вещами в жизни

Откройте себя, чтобы испытать радость жизни, сделав следующие шаги:

Шаг А: Откройте ваши глаза и увидите красоту и величество природы вокруг Вас, например, фотографируйте, рисуйте, или просто наблюдайте восходы солнца или закаты, воду, прислушивайтесь к птичьему щебету, пробуйте отличить различные звуки, разведите сад и наблюдайте за тем, как он растет.

Шаг В: Расширите ваш "сенсорный" словарь. Пробуйте испытать жизнь через все ваши чувства, используйте зрение, слух, обоняние, и осязание, чтобы исследовать и описать события в вашей жизни.

Шаг С: Исследуйте естественную окружающую среду, например, прогуляйтесь по берегу, прочувствуйте чудеса природы, прогуляйтесь по лесной тропинке, наслаждайтесь лунным светом, звездами, находите волшебство природы.

Шаг D: Начните замедляться и освобождаться. Наслаждайтесь детьми, домашними животными, ароматом пищи. Слушайте музыку, зарегистрируйтесь в клубе по интересам, наслаждайтесь человеческой стороной людей в вашей жизни, развейте ощущение юмора, найдите хобби.

2: Учитесь, как чувствовать и делиться чувствами

Шаг А: Ведите журнал, в котором Вы делаете запись вашего ежедневного диапазона чувств.

Шаг В: Записывайте в вашем журнале одно новое чувство каждый день, чтобы увеличить ваш чувственный словарь....

Шаг С: Посмотрите сентиментальное кино и хорошо поплачьте, но обратите внимание на ваши чувства. Опишите в вашем журнале, как Вы чувствовали себя во время просмотра кино и как Вы чувствовали себя, когда Вы только начали плакать.

Шаг D: Начните делать что то, чтобы произвести положительные чувства каждый день. Исследуйте мир или вашу жизнь вообще. Признайте что то хорошее об этом ежедневно. Почувствуйте положительное ощущение, произведенное этой "хорошей

вещью," добавьте это к вашему чувственному словарю в вашем журнале.

Шаг Е: Напишите фэнтэзийную историю в вашем журнале, описывающую, как Вы испытываете, по крайней мере, десять различных положительных чувств.

Шаг F: Расслабьте и представьте себя испытывающим/ей положительное чувство. Наслаждайтесь тем визуализируемым чувством. Как только Вы справились с визуализируемым чувством, планируйте деятельность, чтобы сделать это ощущение реальным для Вас. Напишите о своем опыте в вашем журнале.

3: Учитесь играть

Следующие подсказки могут помочь Вам учиться играть:

Шаг А. Отпустите любое чувство вины, которое Вы можете иметь, когда вы вовлекаете себя в "игру". Пересмотрите роль "игры" в вашей жизни. Реструктурируйте вашу жизнь и включите некоторое время для игры.

Шаг В. Определите некоторые "приемлемые" игровые действия, с которыми Вы желали бы экспериментировать в следующем году.

Шаг С. Будьте непосредственны и отпустите потребность в "жесткости" в том, как Вы играете. Позвольте вашему "ребенку" проявиться во время игры и действовать, как он/она хочет.

Шаг D. Не душите ваши "искренние" реакции на "игру". Ослабьте и отпустите потребность быть "зрелым."

Шаг Е. Не волнуйтесь о вашем "общественном имидже," если Вы ни кому не причиняете вреда. Привнесите в игру ваши самые глубокие чувства.

Шаг F. Учитесь быть вашим собственным лучшим другом.

Шаг G. Будьте шаловливым и забавляйтесь без использования искусственных стимулянтов (наркотики, алкоголь, и т.д.).

Шаг H. Отправьте ваш "ответственный взрослый ум" на каникулы. Практикуйте смотреть на жизнь с перспективой ребенка. Вообразите, как ребенок увидел бы игру. Почувствуйте удивление, волнение, воображение, притворитесь, и господства и раскройте творческий потенциал.

Шаг I. Смех является терапевтическим и существенным, если игра должна быть забавой. Учитесь хорошенько похихотать.

Шаг J. Игра требует использования фантазии. Позвольте вашей фантазии жизни появляться и расти. Используйте воображение и визуальные образы, чтобы расширить

возможности и границы вашей "игры."

Шаг К. Возьмите на себя риск и установите игровое время для вашего "внутреннего ребенка" в семейной или похожей на нее ситуации, где Вы можете играть на открытом воздухе с детьми, например, устроить потасовку с пищей, водой, ... и т.д.

Шаг Л. Устройте себе детскую вечеринку. Пригласите ваших друзей, чтобы они взяли их "внутренних детей" на вечеринку, где Вы будете играть в детские игры, например, прикрепите хвост на осла, музыкальные стулья, и т.д. [или в другие детские игры...]

Источник:

[Survivors' Resource](#)