



Біль не зникає просто тому, що ви його ігноруєте. Усі невиражені емоції оселяються всередині і можуть там гнити або проростати. Виявити співпереживання до себе - це ніби зазирнути туди, вийняти біль, роздивитись його, а тоді покласти у долоні і тихо прошепотіти йому:

"Я тебе бачу"

"Я тебе чую"

"Мені так прикро, що ти страждаєш"

Крок 3. Висловте всі злісні почуття своєму уявному кривднику.

Уявіть свого кривдника. Висловлюйте усі злісні почуття, які виникатимуть. Не цензуруйте себе - кажіть саме те, що хочете повідомити цій людині. Наприклад: "Мені не подобається, як ти зі мною спілкуєшся. Припини виливати на мене свій негатив! Сам розбирайся з тим, що з тобою відбувається! Не роби з мене цапа-відбувайла! Пішов під три чорти звідси!"

Слідкуйте за тим, чи виявляються у вас тілесні ознаки злості (напружена щелепа, зціплені зуби, стиснуті кулаки, напружені м'язи). Якщо тілесних проявів злості немає, це означає, що ви все ще забороняєте собі це відчуття або говорите нещиро. Спробуйте ще раз. **Щойно ви вивільнитесь від злості, ви відчуєте велику кількість енергії всередині.**

Чарівна фраза «Мені це не підходить».

Чарівна фраза, що допоможе вчасно реагувати на порушення кордонів і не допустити накопичення негативу: "Мені це не підходить" (як варіанти: " Ні, мені це не підходить", "Вибач, мені це не підходить" та "Дякую, але мені це не підходить").

- Пригадайте ситуацію, коли хтось порушив ваші кордони, а ви промовчали, тому що не знали, як відреагувати.
- Уявіть цю людину перед собою і подумки скажіть їй «Мені це не підходить».
- Відслідкуйте емоцію, що з'явиться. Витримайте її до кінця.
- Коли емоція закінчиться, ви відчуєте велику кількість енергії, яка з'явиться.