



Памятка

3 ШАГА К НАДЕЖНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ



Автор - Анастасия Малец
Психолог, детский психолог, ведущая
тренингов

🔑 ШАГ 1: ОСОЗНАННОСТЬ

Каждый раз, когда вы чувствуете сильную эмоцию в отношениях (ревность, желание убежать, злость, страх), возьмите паузу и задайте себе 3 вопроса:

- ♦ Что я сейчас чувствую? (Назовите эмоцию: страх, стыд, злость, тоска).
- ♦ О чем я говорю себе в этот момент?
«Меня снова отвергают»
«Я никому не нужен»
«Лучше уйти, чтобы не было больно»
«Он/она специально делает мне больно»
- ♦ Откуда пришел этот голос? (Из детства? Из прошлых отношений?)



ПРАКТИКА «ЗАМЕНА КАССЕТЫ»:

Когда поймали старую мысль - сознательно замените её на новую:

ПРИМЕР:

СТАРАЯ МЫСЛЬ	НОВАЯ МЫСЛЬ
«Меня отвергают»	«Он/она устал(а), это не про меня»
«Я никому не нужен»	«Я нужен, просто сейчас трудно»
«Лучше уйти»	«Я могу остаться и не развалиться»
«Он/она специально»	«У него/нее свои трудности, это не атака на меня»

ВАЖНО: НЕ ВЕРЬТЕ СВОЕМУ ПЕРВОМУ АВТОМАТИЧЕСКОМУ ВЫВОДУ. ЭТО СТАРЫЙ СЦЕНАРИЙ, ЗАПИСАННЫЙ В ДЕТСТВЕ. ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕПИСАТЬ ЕГО.

❤️ ШАГ 2: НОВЫЙ ОПЫТ В ОТНОШЕНИЯХ

Найдите своего «безопасного человека». Это тот, кто:

- ♦ Не обесценивает ваши чувства.
- ♦ Предсказуемо доступен (не пропадает без объяснений).
- ♦ Не наказывает молчанием за вашу уязвимость.

Если такого человека пока нет - станьте им для себя. Относитесь к себе с той же теплотой, с какой вы бы отнеслись к любимому ребенку.

ТРЕНИРУЙТЕ УЯЗВИМОСТЬ:

Раз в неделю говорите близкому человеку: «Мне сейчас трудно, побудь со мной».

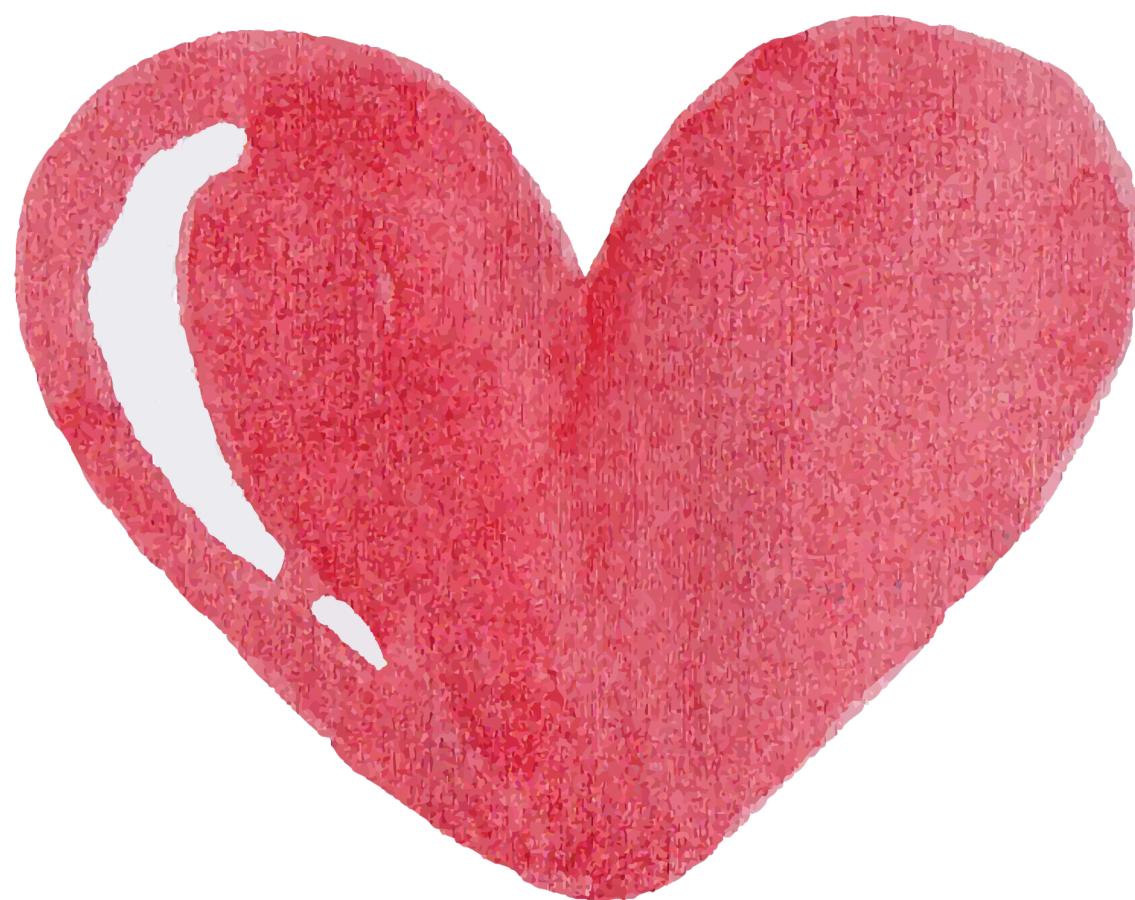
Или: «Мне важно, чтобы ты меня обнял/обняла прямо сейчас». Наблюдайте за реакцией. Скорее всего, вас не отвергнут. Это и есть корректирующий опыт.



ИЩИТЕ «ОСТРОВКИ БЕЗОПАСНОСТИ»:

Вспомните ситуации, где вы чувствовали себя в полной безопасности. Это может быть место, человек, воспоминание. Возвращайтесь к этому образу мысленно, когда тревога накрывает.

ВАЖНО: ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ НЕ ЗА ОДИН ДЕНЬ. КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ПРОСИТЕ О ПОДДЕРЖКЕ И ПОЛУЧАЕТЕ ЕЁ, ВАШ МОЗГ ПЕРЕЗАПИСЫВАЕТ СТАРУЮ ПРОГРАММУ: «БЛИЗОСТЬ = БЕЗОПАСНОСТЬ, А НЕ БОЛЬ».





ШАГ 3: ТЕЛО И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Привязанность живет не только в голове, но и в теле. Если нервная система в режиме «угрозы», никакие умные мысли не помогут. Научитесь переключать её в режим «безопасности».

ПРАКТИКА «ТРИ ВДОХА» (ДЕЛАТЬ В МОМЕНТЕ ТРЕВОГИ ИЛИ ЖЕЛАНИЯ УБЕЖАТЬ):

Вдох носом (медленно, на 4 счета) — надуваем живот, а не грудь.
Задержка дыхания (на 2 счета).

Выдох ртом (медленно, на 6 счетов) — со звуком «Хааааа», будто сдуваетесь.

Повторите 3 раза. Это переключает парасимпатическую нервную систему и посылает мозгу сигнал: «Опасность миновала, можно расслабиться».





ИТОГОВАЯ КАРТА ПЕРЕМЕН (ВАШ ЛИЧНЫЙ ПЛАН)

Заполните прямо сейчас по схеме:

МОЙ СТАРЫЙ
ПАТТЕРН

(например: «Когда ссора - я
убегаю в молчание»)

МОЯ НОВАЯ
СТРАТЕГИЯ

(например: «Я говорю: мне
нужно 5 минут, и я вернусь»)



МЫ ВСЕГДА РЯДОМ, ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



Психологи Psycenter.by консультируют онлайн по всему миру и очно в Минске. Мы поможем с выбором вашего специалиста и подберём удобное для Вас время - просто оставьте заявку на нашем сайте или напишите в любом мессенджере по ссылкам ниже.

О том, как выбрать психолога самостоятельно и на что ориентироваться, читайте нашу краткую, но очень полезную статью



Telegram @Psycenterminsk



Viber +375293389033



Instagram @Psycenter.by

УЛ. ЗАВОДСКАЯ, 10
+375 29 338 90 33
+375 33 664 23 28

УЛ. БОГДАНОВИЧА, 37
+375 29 597 51 51

**СЛЕДИТЕ ЗА НАМИ В СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЯХ:**

INSTAGRAM: @PSYCENTER.BY

FACEBOOK: @PSYCENTERBY

VKONTAKTE:

VK.COM/PSYHOLOG_CENTER?

FROM=GROUPS