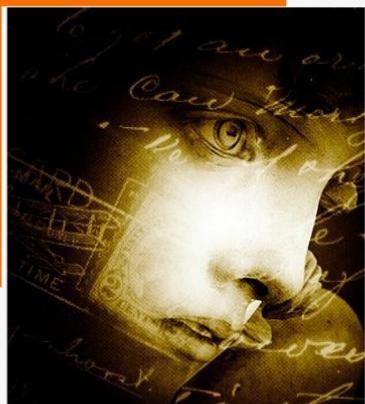




#SELF-ACADEMY  
с Ириной Романенко



## УРОК 1. ПРОШЛЫЙ ОПЫТ

ТЕМА 2.  
ИЗМЕНЕНИЕ  
ПРОГРАММ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 2. Изменение программ

Урок 1. Прошлый опыт



## Тема урока

В этом уроке мы поговорим о вашем накопленном негативном жизненном опыте и полученных травмах, которые мешают вам двигаться вперед к себе настоящему и в полной мере реализовать себя в этой жизни.

Просмотрите видео урок и выполните упражнения в разделе Задания.

Помните однако, что вы приняли правила работы в группе, которые были озвучены во вводном уроке, и дали обещание пройти все уроки в Темах 2 и 3.

Если вы сейчас не готовы выполнить упражнения в разделе Задания ниже, вам лучше отложить участия в курсе до более благоприятного момента.

## Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

## Дополнительные материалы

Видео (13 минут): Луиза Хей. Твои слова и мысли создают твою жизнь.

<https://youtu.be/7KVGB05ojqc>

## Задание

Упражнение 1: Карта жизни

Это упражнение позволит вам осознать, куда вы неосознанно движетесь в данный момент, и каков ваш возможный итог. Нарисуйте вашу Карту Жизни, от рождения до настоящего момента:



- Отметьте важные, негативные события, которым свойственно повторяться в вашей жизни.
- Далее, сделайте продолжение вашей Карты до момента окончания жизни.
- Сколько времени вы себе отвели?
- Нарисуйте мемориальный камень и сделайте себе посмертную надпись на камне.
- Нравится ли вам эта надпись на вашей могиле?
- Если бы вы получили второй шанс прожить эту жизнь заново, что бы вы делали, начиная с сегодняшнего дня?

### Упражнение 2: Прошлая история

Выберите одну из сфер жизни, которая при оценке благополучия в Уроке 5 к Теме 1 больше всех у вас "просела". Вы можете начать свою работу также с проблемной сферы, которую вы определили до начала курса. Однако помните, что это упражнение важно проделать по всем пяти сферам жизни.

Отметьте на линии жизни года с повторяющимися негативными событиями, которые связанные с выбранной областью. Осознайте самое ранее травмирующие событие, произошедшее с вами в детстве.

Если вам сложно вспомнить травмирующие события, то проделайте следующую технику. Представьте линию жизни на полу в комнате, где вы находитесь. Встаньте на условную линию вашей жизни, повернитесь лицом к будущему и медленно двигайтесь по линии жизни спиной в прошлое:

- Следите, в какой момент у вас в теле возникают неприятные ощущения.
- Фиксируйте на полу листами бумаги эти точки на линии жизни и ваш примерный возраст в тот момент.
- Вам надо постараться найти и зафиксировать самое раннее событие в детстве в периоде до 6 лет.
- Что за событие тогда произошло с вами?
- Отметьте все негативные, болезненные события на Карте Жизни для дальнейшей работы.
- Находясь в самой ранней неприятной точке вспомните, что тогда произошло, какие решения вы приняли ещё ребёнком, чтобы справиться с травмирующей ситуацией?



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

Проговорите и опишите каждую травмирующую ситуацию сами себе несколько раз:

- Что вы чувствовали, что делали вы и другие участники?
- Какие решения вы приняли, как это повлияло на вашу последующую взрослую жизнь.
- Расскажите себе каждую историю несколько раз до тех пор, пока она перестанет вас волновать.

**Задание:**

1) Выполните первое упражнение. Нарисуйте вашу Карту Жизни ручкой на бумаге, отметьте даты повторяющихся, травмирующих, негативных событий в прошлом, которые первыми приходят вам в голову. Кратко под каждой датой опишите, что произошло. Продлите линию жизни в будущее. Напишите в конце линии надпись на надгробье. Ответьте на вопросы к первому упражнению. Сфотографируйте Карту жизни. Скопируйте фотографию в файл. Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа. В названии файла укажите тему, урок, упражнение и ваше ФИО.

2) Выполните второе упражнение. Укажите в файле с ответом, какую сферу жизни вы прорабатываете (т.е. какую цепочку повторяющихся негативных событий из Упражнения 1 вы выбрали). Сфотографируйте Карту жизни на полу с датами этих событий. Скопируйте фотографию в файл. Опишите в файле под фотографией, что вы ощущали, когда выполняли второе упражнение. Какие самые ранние события вам удалось вспомнить? Когда они произошли? Какие решения вы приняли будучи ребенком в тот момент? Сколько раз вы рассказали себе каждое событие? Ушла ли после этого боль? Загрузите второй файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа. В названии файла укажите тему, урок, упражнение и ваше ФИО.

3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.

4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.