

1577106

ШТЕФАНІ ШТАЛЬ

ТВОЇЙ
ВНУТРІШНІЙ
ДИТИНИ
ПОТРІБЕН
ДІМ

ЯК ПРОПРАЦЮВАТИ ДИТЯЧІ
ТРАВМИ ТА ПОЗБУТИСЯ
СТРАХІВ МИНУЛОГО

КСД

Бути коханими й щасливими — базове бажання кожного з нас. Але нерідко пережиті в дитинстві образи залишають глибокий відбиток на подальшому дорослому житті. Непропрацьовані дитячі травми стають на заваді здоровим стосункам та самореалізації. Вони спричиняють невпевненість, страх, нелюбов до себе та оточення.

Психологиня Штефані Шталь розробила ефективний підхід до роботи із цими проблемами — методика, сповнену практичних вправ, що допоможе «подружитися» зі своєю внутрішньою дитиною, прийняти, усвідомити та полюбити її.

ЗМІСТ

Твоїй внутрішній дитині потрібен дім.....	9
Моделі нашої особистості.....	14
Тіньова і світла дитина	17
Як розвивається наша внутрішня дитина	20
Ліричний відступ: заклик до самопізнання	24
На що мають зважати батьки.....	26
Чотири базові психологічні потреби	29
Потреба в безпечній прив'язаності	29
Потреба в автономії та безпеці	30
Ліричний відступ: конфлікт автономність — залежність	31
Потреба в задоволенні бажань	33
Потреба в підвищенні самооцінки та визнанні.....	35
Як дитинство формує нашу поведінку.....	37
Мама розуміє мене! Батьківська емпатія	38
Від генетики до характеру: інші чинники, що впливають на внутрішню дитину.....	39
Тіньова дитина та її постулати.....	41
Розбалувана тіньова дитина.....	44
Критикувати батьків? Це нелегко!	45
Ліричний відступ: генетично зумовлений поганий настрій	48
Як постулати визначають наше сприйняття.....	50
Ми майже непохитно віримо в наш дитячий досвід	52
Тіньова дитина та її постулати: миттєва реакція.....	54
Тіньова дитина, «Дорослий» і самооцінка.....	56
Пізнай свою тіньову дитину	59
Знайди свій головний постулат.....	66
Як позбутися негативних емоцій.....	67

Ліричний відступ: придушувачі проблем та беземоційні люди.....	69
Що можна вдіяти, якщо в мене обмежений діапазон почуттів?.....	72
Наша проєкція — це наша реальність.....	73
Захисні стратегії тіньової дитини.....	77
Захисна стратегія: витіснення реальності.....	81
Захисна стратегія: проєкція та мислення жертви.....	82
Захисна стратегія: перфекціонізм, одержимість красою та потяг до визнання.....	85
Захисна стратегія: прагнення до гармонії та надмірне пристосування.....	87
Захисна стратегія: синдром помічника.....	90
Захисна стратегія: прагнення до влади.....	92
Захисна стратегія: прагнення контролю.....	96
Захисна стратегія: напад.....	98
Захисна стратегія: я залишуся дитиною.....	100
Захисна стратегія: втеча, відступ та уникнення.....	104
Ліричний відступ: страх тіньової дитини перед близькістю та експлуатацією.....	107
Особливий випадок: втеча в залежність.....	109
Захисна стратегія: нарцисизм.....	113
Захисна стратегія: маскування, рольова гра та брехня.....	117
Тіньова дитина завжди поруч.....	121
Ти власноруч твориш свою реальність!.....	122
Зціли свою тіньову дитину.....	124
Пізнай свою світлу дитину.....	141
Ти відповідальний/-а за своє щастя.....	142
Як цінності можуть нам допомогти.....	150
Багато залежить від настрою.....	154
Використовуй свою уяву та пам'ять тіла!.....	157
Світла дитина в повсякденному житті.....	159
Про захисні та золоті стратегії.....	162
Наше щастя і нещастя крутяться навколо наших стосунків.....	162
Лови себе!.....	166
Розрізняй факт та інтерпретацію!.....	169
Знайди гарний баланс між самоаналізом і відволіканням!.....	172
Чесність із собою!.....	174

Тренуй доброзичливість!.....	178
Хвали ближнього свого як самого себе!	181
Добре — це достатньо!	183
Насолоджуйся життям!	185
Будь собою, а не зразковою дитиною!	188
Навчися конфліктувати й налагодь свої стосунки!.....	191
Знай, коли відпустити!	197
Учися емпатії!	200
Слухай!.....	203
Установи здорові кордони!	207
Ліричний відступ: тіньова дитина та вигорання.....	210
Навчися казати «ні»	214
Довіряй собі та життю!	216
Регулюй свої почуття!	220
Ліричний відступ: імпульсивна тіньова дитина.....	223
Коров'яча йога	225
Розчарувати можна!.....	228
Ліричний відступ: золоті стратегії від залежності	230
Подолай свою лінь!	237
Позбудься власної впертості!.....	242
Плекай хобі та зацікавлення!	245
Дозволь собі бути собою!.....	250