



ПРО МАСКИ Й РОЛІ



Популярні маски і ролі:

- **«Хороша дівчинка/хороший хлопчик»**

Завжди старається бути ідеальним, зручним, слухняним, уникає конфліктів.

- **«Рятівник»**

Постійно допомагає іншим, часто жертвуючи своїми потребами, щоб заслужити любов чи визнання.

- **«Веселун»**

Приховує справжні почуття за жартами, не дозволяючи собі бути сумним чи серйозним.

- **«Сильна і незалежна людина»**

Ніколи не просить допомоги, намагається все вирішувати самостійно, приховує слабкість.

- **«Вічний учень»**

Постійно навчається, але боїться реалізувати знання на практиці.

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

- **«Перфекціоніст»**

Завжди прагне ідеалу, надто критичний до себе та інших, боїться помилок.

- **«Жертва»**

Часто почувається безпорадною, звинувачує оточення в своїх проблемах.

- **«Людина без проблем»**

Завжди каже, що «все ок», навіть якщо насправді має багато проблем.

- **«Зручна людина»**

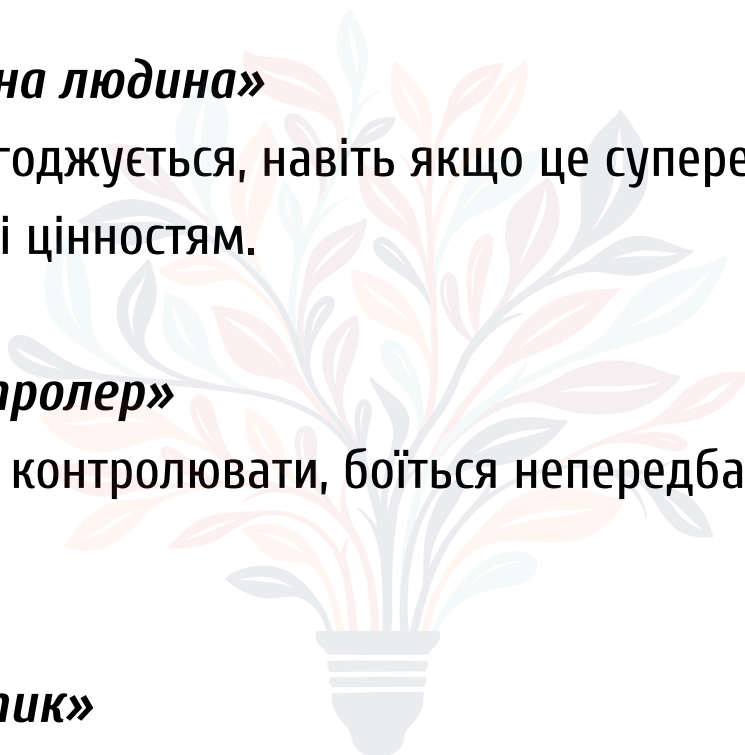
Завжди погоджується, навіть якщо це суперечить її бажанням і цінностям.

- **«Контролер»**

Прагне все контролювати, боїться непередбачуваності та змін.

- **«Критик»**

Часто критикує інших, приховуючи власні страхи та невпевненість.



“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

- **«Кар'єрист»**

Зосереджений лише на успіху та статусі, не дозволяє собі помилятися або відпочивати.

- **«Бунтар»**

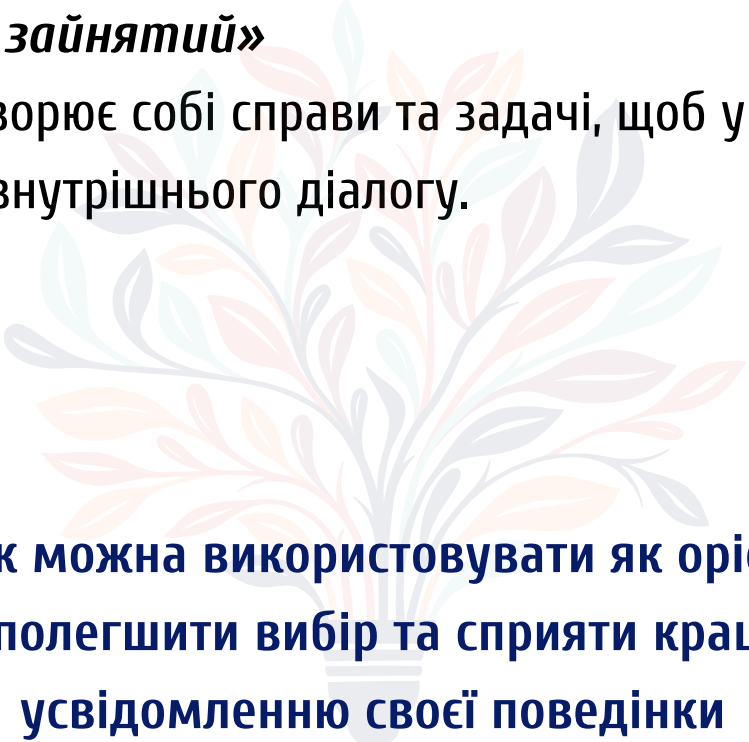
Всюди демонструє свою незалежність і протест, навіть коли це шкодить йому.

- **«Самотній вовк»**

Уникає близьких стосунків, вважає, що ніхто не зрозуміє його по-справжньому.

- **«Вічно зайнятий»**

Постійно створює собі справи та задачі, щоб уникнути рефлексії і внутрішнього діалогу.



**Цей список можна використовувати як орієнтир для,
щоб полегшити вибір та сприяти кращому
усвідомленню своєї поведінки**

2

Як зняти маску? Інструкція:

Крок 1. Усвідомлення

Запитай себе:

- Яку маску я одягаю найчастіше?
- Навіщо я це роблю?

Крок 2. Визнай, що це більше не працює

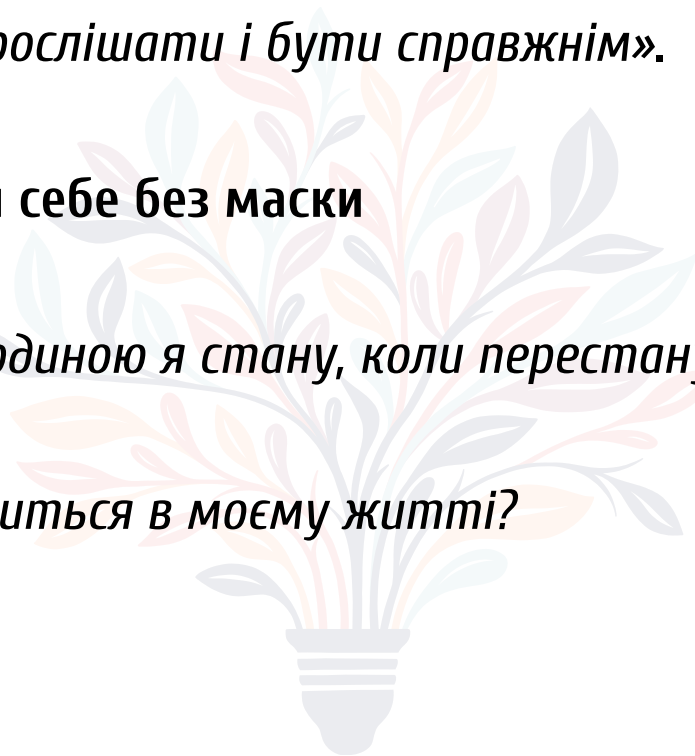
Скажи собі:

- *«Ця роль мені більше не потрібна. Вона заважає мені дорослішати і бути справжнім».*

Крок 3. Уяви себе без маски

Подумай:

- *Якою людиною я стану, коли перестану грати цю роль?*
- *Що зміниться в моєму житті?*



2

Як зняти маску? Інструкція:

Крок 4. Перші дії

Почни робити маленькі кроки без цієї маски.

Наприклад:

- Якщо ти «вічний рятувальник», спробуй сказати «ні».
- Якщо «перфекціоніст» – дозволяй собі помилятися.

Крок 5. Будь терплячим до себе

- Пам'ятай, що зміни не відбуваються миттєво. Це нормально, якщо спочатку тобі буде некомфортно.

Крок 6. Підтримай себе

- Частіше нагадуй собі, що ти маєш право бути справжнім і не мусиш подобатися всім.

Крок 7. Закріпи результат

- Святкуй маленькі перемоги. Пиши собі компліменти, коли вдалося бути собою.

Це дорослий шлях до справжньої свободи й автентичності