

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює



ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ≠ САМОПОЖЕРТВА

1

Що таке відповідальність насправді?

У багатьох відповідальність асоціюється з провиною, соромом або тиском. Але це лише старі сценарії.

Зріла відповідальність — це:

- 🧠 Реалістичний вибір і дія
- 💬 Прийняття наслідків без самобичування
- 🛠️ Гнучкість: можливість змінити напрям
- 🤝 Розуміння: "Це моя частка шляху — і я йду ним"

2

Інфантильна vs Зріла відповідальність

🔴 Інфантильна позиція	🟢 Зріла позиція
«Це все обставини»	«Я вибираю, як реагувати»
«Я винний(-а), отже маю страждати»	«Я відповідаю за свою частку»
«Я все зіпсув(-ла)»	«Я вчусь, і це нормально»
«Соромно, значить я поганий(-а)»	«Я віддаю сором і вирощую підтримку»



"Шлях зрілості" – гра, яка тебе змінює

3

Практика: Зцілення вибору

Це місце чесної розмови з собою без суду і вироків.

1. Що саме я тоді обрав(-ла)?
2. Що я тоді знав(-ла)? Що чув(-ла)? У якому стані був(-ла)?
3. Що я можу сказати собі зараз, з підтримкою?

4

Моя нова угода з собою

Це твій особистий міні-договір. Не для ідеальності, не для контролю.

А для того, щоб нагадувати собі, що ти — в процесі росту.

І маєш повне право бути в цьому процесі без самобичування.

👉 Заповни блокнот у зручний для себе час — із теплом, без поспіху:

📖 Моя нова внутрішня угода:

🖋 Я визнаю, що...

(Наприклад: я не можу все передбачити / я часом помиляюсь / я вже змінив(-ла) своє мислення)

🖋 Я обираю...

(Наприклад: діяти з гнучкістю / не знищувати себе за рішення / дбати про себе в процесі змін)

🖋 Я дозволяю собі...

(Наприклад: переобирати / пробачати себе / вчитись без сорому / не бути ідеальним(-ою))

🖋 Моя підтримуюча фраза:

(Наприклад:

- Я роблю найкраще, що можу з тим, що маю
- Я не караю себе за помилки, я зростаю через них
- Я вчуся — і це нормально
- Я дозволяю собі бути людиною, а не ідеальним(-ою)
- Я маю право на підтримку навіть тоді, коли вагаюсь)

🖋 Як я хочу ставитися до себе в майбутніх виборах:

(Опиши коротко — з повагою, із довірою, як партнер(-ка) самому(-ій) собі)