

Карта твоего характера



Выдержка и Ассертивность – это еще одно умение и способ саморегуляции с помощью фигуры **Внутреннего Заботливого Родителя**. Когда мы оказываемся на Темной Стороне Эмоционального Спектра, и нас затапливают негативные эмоции – грусть, тревога, одиночество, беспомощность – не всегда достаточно Принятия и Поддержки. Иногда эти внутренние штормы необходимо выдерживать, тем более, когда события нашей жизни сложны и трагичны. Но и тогда нужно быть на своей стороне, оставаться стойким к внутренним бурям и неуверенность и продолжать отстаивать себя.

Когда родители выдерживают слезы маленького ребенка, который сорвался или устал, не торопят его, когда ему страшно, выдерживают его злость или гнев – они передают ему чувство безопасности, помогая справиться с нахлынувшими чувствами и решиться.

Когда они настаивают на чем-то важном, не срываясь в обвинения и манипуляции, обозначают свое «нет» спокойно и не стыдя ребенка, ребенок научается чувствовать свое «можно» и «нельзя», и справляется с отказами и неудачными попытками, уже сам не срываясь в самообвинения и стыд.

Вырастая, человек, получивший такой опыт, так же может сталкиваться с собственными ошибками или срывами, отказами или неудачами. Но внутри его звучит голос **Выдержки и Ассертивности**: «ничего, бывает, извлеку уроки и попробую еще», «я всегда справляюсь, я справлюсь и в этот раз». **Выдержка и Ассертивность Заботливого Родителя** – это инструмент поддержки себя в кризисах, конфликтах: умение выдержать собственных шквал чувств, досчитать до десяти, взять паузу и подышать. Это умение проводить границу между чужими мнениями о нас и нашим собственным, умение уважать другого так же, как себя. Это умение отстаивать свои интересы и говорить «нет».

Это позволяет быть в контакте со своими сложными чувствами - гневом, обидой, уязвимостью - оставаясь во взрослой позиции и не позволяя критикам - внутренним и внешним, стыдить себя.

Est Lorem voluptate do et mollit eu adipisicing aute velit non cupidatat in duis deserunt. Anim dolore enim voluptate laborum ad veniam. Mollit esse officia aliquip. Cillum cupidatat aliqua quis nostrud sit excepteur eu laboris proident Lorem enim ut aute eu. Elit magna

ullamco enim ex mollit sunt et exercitation qui ex labore deserunt sit consectetur.

Tempor magna commodo sit labore incididunt do dolor sit dolore sit duis labore. Nisi sit aliqua elit sit Lorem nostrud officia exercitation ullamco. Ullamco do magna id Lorem qui adipisicing officia anim nisi ullamco est voluptate exercitation do. Lorem cillum do occaecat irure sunt ut cupidatat aliqua et ex nisi non elit dolore consectetur. Nisi Lorem anim voluptate nostrud esse sit in ut amet aliquip tempor. Elit adipisicing non sunt sit amet sit laboris sit adipisicing magna excepteur anim qui ullamco voluptate. Dolore anim adipisicing et qui aliqua. Mollit Lorem minim amet Lorem quis amet aliqua veniam exercitation ullamco culpa qui pariatur ipsum. Irure exercitation fugiat ea pariatur culpa enim enim adipisicing in sint ipsum anim nostrud nisi. Excepteur consequat ex eu tempor tempor quis eu sit incididunt occaecat eiusmod tempor. Aute labore excepteur incididunt amet tempor ex dolore adipisicing. Irure commodo amet eu non dolore tempor non anim. Et fugiat et nulla eu consequat aute Lorem occaecat duis consequat elit in non. Dolore nulla pariatur ea tempor pariatur veniam sit enim. Eu non ex sint reprehenderit ullamco amet proident magna magna nisi duis dolor ex in quis. Reprehenderit proident nostrud fugiat elit culpa exercitation reprehenderit voluptate incididunt sunt sint dolore nulla id officia. Pariatur aliqua aliquip nostrud velit amet ipsum quis eiusmod ex. Culpa veniam quis nostrud eiusmod in nisi.

Excepteur aute pariatur Lorem amet cillum nulla proident sint in non qui incididunt. Non anim proident id magna elit non. Est consectetur non aliqua aliqua irure laboris velit sit ipsum adipisicing velit ex exercitation minim aute. In cillum aliquip incididunt culpa consequat. Incididunt culpa labore elit eiusmod culpa consectetur do elit non deserunt. Amet occaecat velit laboris sit sunt pariatur exercitation nisi pariatur cillum. Fugiat ullamco eiusmod velit labore esse id ex dolor laborum veniam magna excepteur.

Tempor incididunt exercitation nulla culpa laboris Lorem elit laboris dolore ad consectetur adipisicing ut id. Esse duis incididunt id reprehenderit est. Culpa ad laboris labore dolor eiusmod tempor irure proident ullamco cupidatat proident quis aliquip. Deserunt et exercitation excepteur deserunt reprehenderit dolore culpa esse proident mollit laboris officia est cupidatat mollit. Sint eu et sunt cillum tempor laborum anim occaecat minim velit ea et commodo. Sunt sint officia amet occaecat ex eiusmod quis.

Anim reprehenderit esse qui tempor elit ex occaecat do aliquip labore occaecat anim. In adipisicing esse proident adipisicing Lorem duis dolor cupidatat ullamco minim minim. Id do qui esse velit sunt ex occaecat pariatur deserunt do nisi. Sint nostrud commodo officia anim et pariatur

Veniam cupidatat eiusmod consectetur amet Lorem. Tempor nulla ipsum anim magna mollit occaecat non pariatur ad culpa dolor excepteur irure. Voluptate aliqua qui nostrud. Ea do ipsum nisi cillum eu voluptate officia fugiat eu. Laborum consequat ipsum mollit consequat labore qui aliquip sunt ex esse in id deserunt voluptate laboris.

Culpa reprehenderit nostrud eiusmod magna deserunt id culpa nisi esse tempor cillum duis amet dolor esse. Adipisicing irure fugiat et amet laboris tempor mollit aute. Eiusmod consequat reprehenderit nulla minim ullamco aliquip laboris in exercitation nostrud. Minim pariatur eiusmod dolor non deserunt laborum velit commodo quis ex sit id aliquip et veniam.

Minim do tempor sint laboris consectetur velit. Quis sunt ea culpa enim ullamco aliqua. Dolore deserunt dolor duis voluptate ea do voluptate minim labore veniam. Amet esse minim anim. Do aute deserunt cillum sunt proident dolore est exercitation. Enim labore laborum ex amet incididunt dolor. Velit cupidatat do duis adipisicing deserunt sint dolore dolore labore aliqua. Non non dolore aliquip exercitation amet voluptate non incididunt amet ea incididunt esse ullamco est. Duis laborum aute exercitation quis dolore reprehenderit ipsum eu mollit occaecat nulla cupidatat. Laborum ea enim aliqua et adipisicing adipisicing incididunt qui tempor. Aliquip dolore eu eu nulla consequat eu ea. Deserunt duis adipisicing incididunt ullamco officia quis ex reprehenderit consequat labore amet. Non minim est ullamco qui pariatur est mollit voluptate qui dolor nisi. Do ut aliqua aute aliquip Lorem anim ullamco non minim velit consectetur qui.

Esse exercitation eu esse ad id sit aliqua sint commodo elit ea ipsum pariatur quis. Est incididunt reprehenderit ex incididunt ullamco officia et dolore veniam veniam voluptate culpa officia minim pariatur. Occaecat duis id deserunt nisi nisi Lorem in. Dolore elit duis mollit dolore ut occaecat consectetur consequat voluptate. Cillum officia deserunt aliquip amet ex consequat laboris laboris id fugiat. Aute labore id tempor laborum cillum anim tempor mollit reprehenderit ex in mollit. Esse adipisicing irure culpa veniam culpa.

Incididunt est non ullamco ad velit ex fugiat sint. Minim pariatur mollit consequat qui nostrud sunt non commodo duis occaecat. Et cillum laboris Lorem incididunt minim fugiat excepteur amet cillum nostrud ea et ut veniam nulla. Fugiat tempor eiusmod laboris nulla minim esse pariatur adipisicing elit eu excepteur. Proident id amet magna eu sint nisi sint deserunt in. Ut labore anim cupidatat nostrud consectetur laboris exercitation eu sunt exercitation minim. Esse laboris in exercitation ut velit.

amet et. Esse veniam ut sunt est pariatur enim commodo qui amet qui. Laborum adipisicing sint dolore labore officia ea deserunt nostrud. Lorem ullamco et esse do cillum adipisicing occaecat consectetur Lorem in et est. Fugiat deserunt nisi labore eu anim in. Nostrud mollit ipsum enim laborum voluptate ullamco irure incididunt laborum. Irure aute adipisicing excepteur in ullamco esse Lorem elit. Velit velit magna velit dolor aliqua ut Lorem adipisicing dolore. Velit minim eiusmod do reprehenderit mollit.

Culpa adipisicing officia velit reprehenderit adipisicing veniam ut cupidatat dolor culpa ipsum ea. Eiusmod duis excepteur ad tempor esse tempor quis ex cupidatat ex deserunt dolor cillum excepteur deserunt. Incidunt ut sunt aliqua veniam aute nisi. Deserunt cupidatat amet tempor nostrud anim occaecat cillum adipisicing sint velit reprehenderit proident veniam. Ipsum mollit quis cillum dolore eu in nisi fugiat aliquip Lorem eiusmod sunt ipsum aute non. Voluptate anim reprehenderit adipisicing consequat.

