

здорового нарциссизма

Представление о себе

Чувствительность

Возвращайте себе чувствительность:
Что вы чувствуете сейчас?

Боль?

Стыд?

Тревога?

Страх?

Обида?

Зависть?



1



Формируйте сами
свое окружение



Кто со мной
сейчас?

Привычное
критикующее
окружение

Кто бы мог мне
помочь?

Новое
поддерживающее
окружение

2

Знаете ли вы себя?

Все ответы находятся в тебе.
Л. Толстой

Чего достиг?

Ваши опыт, знания,
навыки.

Мысли, убеждения,
ценности.

Кто я?

Ваши пол, возраст, язык,
страна, соц. группа, ком-
пания, инфо-круги

Какой мир вокруг Вас и
где в нём Вы?

Куда иду?

Смыслы, цели, ценности.



3

Сформируйте навыки САМО

- утешение
- поддержка
- одобрение
- сострадание

Опыт предъявления

Переходя к будущему, важнее всего ответить
на вопросы:

- Какую часть себя я хочу предъявлять?
- Какой образ я хочу транслировать?
- Какому образу будущего я хочу прийти?

«То, кем я стал, напрямую зависит от того,
что, когда и кому я о себе сказал».
Л. Беляева

Здоровый нарциссизм - это:

Любить других

Быть счастливым

Самоуважение

Внимание к чувствам

Быть довольным собой

Способность предъявлять себя

Внимание к желаниям

Реальное представление о себе

Внимание к возможностям

Способность адаптироваться

Способность формировать окружение