Чекап состояния Внутреннего Ребенка

Внутренний ребенок - это наша радость, любовь к жизни, умение радоваться мелочам, по-настоящему отдыхать, получать удовольствие от новых приобретений, покупок, достижений. Во взрослой жизни наша детская часть теряется за горой других задач и потребностей. Мы забываем, что такое радость жизни. Бывает, что мы даже не можем ответить на простой вопрос: "Чего я хочу? А что я хочу на завтрак?". Мы забываем, что можно с радостью встречать новый день. Забываем, что можно даже не хотеть тратить время на сон, потому что хочется жить... Помните как это было раньше? Все это знакомо нам из детства! Несмотря на то, что детство прошло, наша детская часть продолжает жить, человеку просто нужно её услышать. Иногда человек настолько далек от внутреннего ребёнка, что он даже боится к нему прикоснуться. Может казаться, что если мой внутренний ребёнок проявится, я не смогу быть взрослым, я не смогу заботиться о своей семье, не смогу заработать деньги, быть продуктивным на работе. Вы боитесь? Поверьте, этот иррациональный страх знаком многим. Мы предлагаем вам пройти небольшой тест, чтобы вы могли узнать, где ваш внутренний ребенок и в каком он состоянии.

- ☐ **1.** Мне больше знакомо слово "надо", я рассчитываю только на себя.
- ☐ **2.** Я ничего не хочу.
- ☐ **3.** Чувствую, что откладываю жизнь на потом: "Начну жить, когда пойду в отпуск / куплю домик у моря / вырастут дети".
- ☐ **4.** Чувствую вину, если что-то не успеваю или не доделываю.
- ☐ **5.** Мне хорошо знакомо чувство долга.
- ☐ **6.** Иногда мне бывает обидно, что так много делаю для других, но никто этого не ценит.

- ☐ **7.** Я чувствую, что хожу по кругу.
- ☐ **8.** Мне неинтересно то, чем я занимаюсь.
- ☐ **9.** Я уже не мечтаю, мои мечты остались мечтами, а жизнь идет совершенно в другую сторону.
- ☐ **10.** Часто чувствую усталость, нет энергии, чтобы начинать что-то новое.
- ☐ **11.** Много мечтаю, но редко решаюсь осуществить хоть что-то.
- ☐ **12.** Живу не своей жизнью, а моя проходит мимо.
- ☐ **13.** Откладываю всё на потом, часто прокрастинирую.
- ☐ **14.** Испытываю трудности с ответственностью, мне часто хочется спрятаться от решения сложных задач.
- ☐ **15.** Быстро загораюсь и быстро остываю.
- ☐ **16.** Резко меняется настроение.
- ☐ **17.** Часто ревную, даже друзей.
- ☐ **18.** Меня легко обидеть.
- ☐ **19.** Мне часто бывает одиноко.
- ☐ **20.** Я не понимаю, чего хочу.

Если вы ответили “да” хотя бы на несколько вопросов (более 15%), то контакт с собой, со своим внутренним ребенком уже нарушен. Именно так травмированный внутренний

ребенок будет проявляться в реальной жизни. Но есть и хорошая новость: контакт с собой никогда нельзя разорвать полностью. Проанализируйте свои ответы, чтобы увидеть, в каких сферах вашей жизни изоляция внутреннего ребенка наиболее сильная. Так вы поймете, где вы себя не слышите, игнорируете свои потребности и желания. Уделите этой сфере больше внимания. Начните задавать себе вопрос: «Как на самом деле мне бы хотелось поступить?» или «Что на самом деле мне бы хотелось сейчас сделать?» Эти вопросы станут мостом к вашему внутреннему ребенку. В курсе «Внутренний ребенок» от EASES.ME есть специальные упражнения, чтобы вам было легче наладить диалог с вашим Внутренним ребенком и научиться уделять внимание своим настоящим потребностям и желаниям. Подробнее о курсе "Внутренний Ребенок": https://eases.me/innerchildБол??ше полезной информации о том, как улучшить свою жизнь, смотрите в телеграм-канале https://t.me/easesme

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?