

ПОЛЯРНОСТИ ПЛАН 1 ЭФИРА

— какую самую заряженную полярность нашли?

— на каком полюсе себя обнаруживаете?

КАК ЭТО УСТРОЕНО

что такое полярности — структура расщепления того, что было целостным
энергия разделена на части + нужно прилагать усилия для того чтобы “растаскивать” полюса
как два сильных магнита

часто один полюс хороший, другой — плохой
хотим быть хорошими, отказываемся от энергии “плохого”

или одни приятный, другой дискомфортный
попытка оставаться в одном из полюсов и конфликт со вторым

один из полюсов часто связан с НС

разделение и противопоставление существует только на уровне описания

АУДИТ ПОЛЯРНОСТЕЙ

рисует табличку из 4 полей — “квадрат полярностей”

Я ХОРОШИЙ	Я ПЛОХОЙ
ОН ХОРОШИЙ	ОН ПЛОХОЙ

«я плохой»

чем я себе не нравлюсь? что хотелось бы изменить? мои главные недостатки
активизация негативного прогноза и формулирование НС (посмотрите записи из модуля про убеждения)
переверните и получите вторую полярность

«он плохой»

то что я никогда не смогу принять в других
заряженный конфликт с кем-то, вам сложно принять такое поведение
когда он себя так ведёт - какой он?
переверните и получите вторую полярность

«я хороший»

мои сильные стороны, которые выгодно отличают меня от других
каким я хочу стать, чтобы чувствовать себя ок?
переверните и получите вторую полярность

«он хороший»

каким я никогда не смогу стать? взять образец — светлая тень.
какие качества проявляет этот человек?
переверните и получите вторую полярность

шкалирование

проверка - по телесному отклику
в самом заряженном больше всего энергии
шалируем по силе отклика, работаем с самыми заряженными

ИНТЕГРАЦИЯ ПОЛЯРНОСТЕЙ

скрипт для интеграции полярностей через телесное проживание:

https://docs.google.com/document/d/1wmesnrj5nOHApKsTTjjsBKlyOusz_RcKt2N9algt9jQ/edit?usp=sharing