

Віднайти свою унікальність

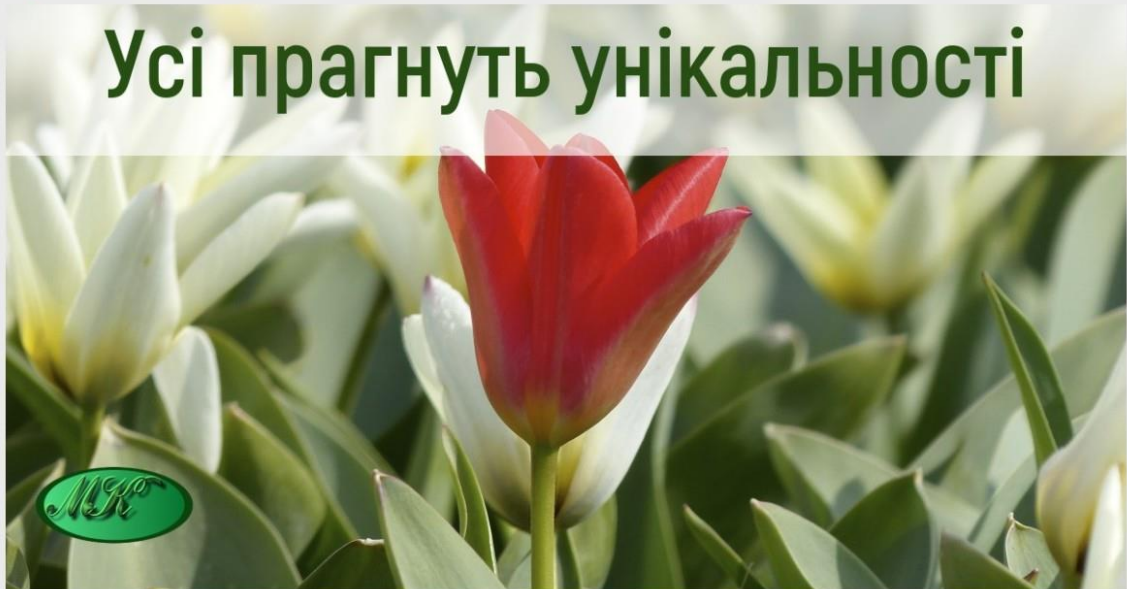
Психологічна вправа

- ✚ Мета вправи: дослідження й усвідомлення своєї унікальності й цінності.

Напевне ти хоч раз чув фразу, що кожна людина є неповторною у цьому світі: зовнішністю, своїми рисами характеру, внутрішнім світом. Проте, чи ти дійсно так це відчуваєш зсередини?

Пропонуємо вам практику, яка допоможе **поконтактувати із відчуттям власної унікальності та посилити його.**

Що таке унікальність тексту і якою вона повинна бути в ідеалі



Алгоритм роботи:

Заплющ очі та спрямуй свою увагу всередину себе. Поміркуй над запитаннями:

1. Чим ти є унікальним/ною в цьому світі? У чому ти вважаєш себе особливим/ою?
2. А тепер розплющ очі і уяви собі таку ситуацію:

Нечесні вчені створили твій клон, твою копію. На перший погляд він нічим не відрізняється від тебе, **але він — не є тобою.** Він є несправжнім, і ти б не хотів/ла, щоб його приймали за тебе.

3. Щоб цього не сталося, дай відповіді на такі запитання:
 - ✚ Що у тебе є такого, що неможливо продублювати?

- + Що ти знаєш про себе таке, чого не знають чи не відчувають сторонні люди?
 - + Як люди, які тебе люблять або добре знають, могли б зрозуміти, що це - підміна?
 - + Яку силу, які опори, невидимі для інших, ти маєш?
 - + Яку найважливішу таємницю ти знаєш про себе, яка б і тобі, і оточуючим точно довела, що ти — це ти, а не твоя копія?
4. Зараз, коли ти даєш відповіді на ці запитання, що відчуваєш в середині?
- + Як змінюється твоє ставлення до себе і своєї цінності в цьому світі?

Пам'ятай! Психолог завжди на зв'язку!

