



**#SELF-ACADEMY**  
с Ириной Романенко



## **УРОК 6. ТЕХНИКА ПАРКУР**

**ТЕМА 2.  
ИЗМЕНЕНИЕ  
ПРОГРАММ**

**Онлайн курс Мастер Игры**

**Тема 2. Изменение программ**

**Урок 6. Переработка опыты**



## Тема урока

Основной задачей последнего урока темы является осознание и изменение негативных программ прошлого с использованием техники нейролингвистического программирования и пространственных расстановок.

## Изменение программ

Данная техника разработана Сергеем Ковалевым, создателем интегрального нейропрограммирования, доктором психологических наук и доктором философии, генеральным директором Института инновационных психотехнологий, автором более тридцати книг по психологии и психотерапии.

В этой технике использованы элементы нейролингвистического программирования и системных расстановок.

Проработка травмирующих ситуаций происходит по нейробиологическим уровням и включает осознание и изменение:

- Проблемы в настоящем;
- Альтернативы в будущем;
- Результата в будущем;
- Критических событий в прошлом;
- Убеждений в прошлом;
- Решений в прошлом.

Посмотрите видео и выполните упражнение в Задании к уроку.

## Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)



## Задание

Упражнение 1: Отработка травмирующих событий по технике ПАРКУР

Отметьте на Карте жизни точку и дату сегодняшней проблемы, точки и года аналогичных повторяющихся критических событий в прошлом, точку и год принятия самого раннего решения, точку и год возникновения самого раннего убеждения. Если вам сложно вспомнить, то вообразите вашу линию жизни на полу в помещении, где вы находитесь, как вы делали на первом уроке этой темы.

Ассоциируйтесь с линией жизни:

- Встаньте на линию жизни в настоящий момент времени, повернитесь лицом вперед в будущее, а спиной в прошлое.
- Обозначьте настоящий момент времени на Линии жизни листом бумаги.
- Начните медленно двигаться спиной назад в прошлое.
- Отметьте листом бумаги недавнее травмирующее событие, которое хотите проработать.
- Продолжайте перемещение спиной в прошлое – от момента недавней проблемы до более давней аналогичной ситуации.
- Обозначьте листом бумаги каждую точку в прошлом, когда с вами происходили похожие ситуации.
- Прислушайтесь к вашему телу, какие ощущения в теле вы испытываете, где они локализованы, когда вы попадаете в точку травмирующей ситуации.
- Осознайте принятые в тот момент решения и возникшие убеждения.
  
- Продолжайте перемещаться спиной назад по линии.
- Определите самый ранний травмирующий момент в детстве.
- Осознайте какое вы приняли решение в тот момент, какой выбор сделали.
- Опишите мысленно или вслух, что происходило в тот момент времени.
- Оставайтесь при этом на линии жизни.
- Что вы чувствуете?

Диссоциируйтесь с Линией жизни:

- Сделайте шаг в сторону и отстранитесь от вашей линии жизни.
- Войдите в роль взрослого за 5 минут до наступления болезненной ситуации.



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Объясните себе Ребёнку, который остался на линии жизни, что произойдёт через 5 минут.
- Полагайтесь на ваш опыт и ваше понимание той ситуации во время разговора с вашим Ребенком.
- Делайте это с любовью к своему внутреннему Ребёнку.
- Объясните ему, что он не виноват.
- Объясните ему, что и люди, причинившие ему боль, были не виноваты, у них были свои травмы и своя травмирующая история.
- Какие ресурсы нужны вашему Ребёнку в этот момент?
- Дайте ему эти ресурсы (любовь, защита, сила) вместо людей, причинивших боль.
- Визуализируйте эти ресурсы в виде света и наполните себя в детстве с позиции сегодняшнего Взрослого.
  
- Объясните Ребенку, что решение, которое он формирует сейчас, будет оказывать значительное влияние на его последующую жизнь.
- Объясните ему, что принятое ранее решение было необходимо ему для защиты, чтобы справиться со страхом, одиночеством, унижением, предательством, несправедливостью.
- Однако имея любовь и защиту сейчас, ваш Ребёнок может принять альтернативное решение.
- Представьте, к какому заключению мог бы прийти ваш ребёнок, если бы имел те ресурсы, которые вы дали ему сейчас.
- Если предложенных ресурсов достаточно и все выполнено правильно, тогда вы почувствуете облегчение. Боль от травмы уйдет. Возможно, вы представите альтернативное развитие травмирующей ситуации.

Ассоциируйтесь с Линией жизни:

- Зафиксируйте, какое решение принял ваш Ребёнок?
- Каким именно альтернативным образом он решил разобраться с ситуацией, имея любовь и защиту вас, как Взрослого?
- Вернитесь на линию жизни в роль Ребёнка и переместитесь по ней вперёд до момента следующей кризисной ситуации.
- Разберитесь таким же образом со второй и всеми следующими кризисными ситуациями на вашей Линии жизни по теме запроса.
- Если необходимо, то опять диссоциируйтесь с Линией жизни и с позиции Взрослого дайте своему Ребенку ресурс, в котором он в тот момент нуждался.



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Обратите внимание на ваши чувства и ощущения в теле. Есть ли улучшение вашего эмоционального и физического состояния?
- Зафиксируйте, какие решения принял ваш Ребёнок в каждой из последующих ситуаций.
- Возможно, вы выбрали альтернативное поведение? Как изменилось ваше поведение в последующих ситуациях?
- Возможно, изменились сами ситуации. Как они изменились?
- Если вы все проделали правильно, то некоторые ситуации на линии жизни в прошлом могут просто исчезнуть.
- Когда вы дойдете до точки в настоящем, какое альтернативное будущее вы видите для себя сейчас? Зафиксируйте это в вашем ответе.
- Войдите по Линии жизни в это будущее. Что вы чувствуете? Как реагирует ваше тело?
- Если решения экологичны для вас, вы почувствуете спокойствие, легкость и удовлетворение.
- Если вы чувствуете дискомфорт, то вам надо повторить упражнение заново, чтобы ваш Ребенок смог перерешать и выбрать более подходящую альтернативу будущего.

### Задание:

- 1) Напишите, легко ли вам удалось проделать упражнение? Сколько ситуаций удалось проработать? Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.