Кому я всё время что-то доказываю?

Как перестать автоматически заслуживать одобрение

Знать, чьего одобрения ты ждёшь, недостаточно. Важнее заметить правило, по которому ты живёшь, и осторожно проверить, обязательно ли ему подчиняться.

Для кого эта практика

Для тех, кто узнаёт себя в этой ситуации и хочет не только разобраться в причинах, но и попробовать другое действие.

Время: 20–35 минут. Нужны ручка, бумага и немного спокойного пространства. Можно делать по частям.

Это материал для саморефлексии, а не диагностика или замена психотерапии. Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, остановись и обратись за поддержкой.

Шаг 1. Одна реальная ситуация

Выбери недавний эпизод: переработка, оправдания, попытка понравиться, согласие против желания.

Что я сделала ради хорошей оценки другого человека?

Чего я боялась, если бы поступила иначе?

Шаг 2. Невидимое правило

Заверши фразы и посмотри, какое требование звучит за ними.

Чтобы меня уважали, я должна…

Если я перестану стараться, то…

Шаг 3. Проверка правила

Отдели реальные последствия от привычного страха. Иногда неодобрение действительно возможно; задача не отрицать его, а оценить цену.

Кто и как реально отреагирует? Что я знаю, а что додумываю?

Какой мой выбор был бы разумным, даже если меня не похвалят?

МАК-практика: четыре образа

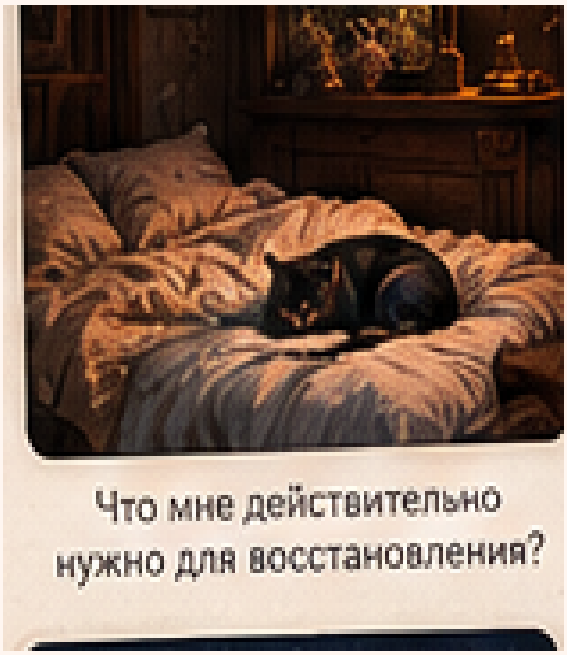
Выбери карту, которая откликается сейчас. Карты не предсказывают будущее: они помогают исследовать собственные ассоциации.



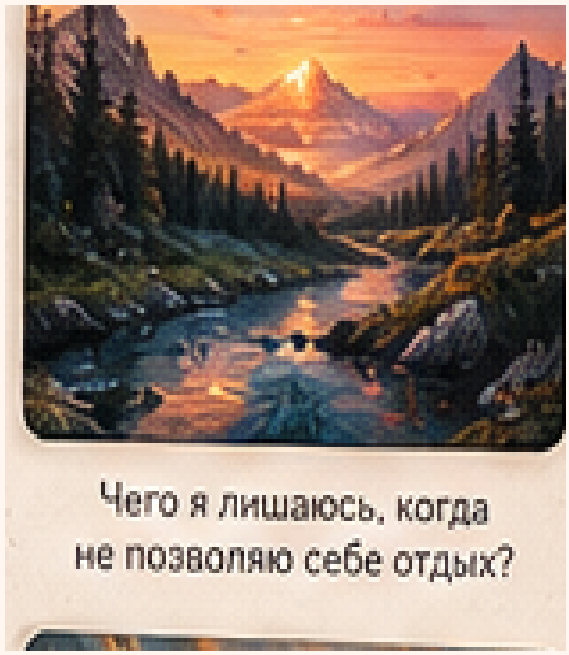
Что я пытаюсь удержать?



Что мне можно разрешить?



Где мне нужна опора?



Какой шаг я выбираю?

Запиши ключевые слова и один маленький шаг, который хочется попробовать:

Маленький эксперимент

В безопасной ситуации один раз не добавляй лишних оправданий, не бери дополнительную задачу или скажи «я подумаю». Запиши ожидаемую реакцию и фактическую. Не экспериментируй там, где отказ может привести к насилию или серьёзным последствиям.

Что именно я попробую?

Когда я это сделаю? Что может помешать и как я себе помогу?

После эксперимента: что произошло на самом деле, а что я ожидала?

Завершение

Необязательно перестать нуждаться в признании. Важно, чтобы оно перестало быть единственным основанием твоего выбора.

Одна мысль, которую я забираю с собой:

Давай знакомиться!



Привет, я Виктория!

Я таролог и коуч. Помогаю исследовать себя через метафорические карты, трансформационные практики, работу с образами и телесное внимание.

На индивидуальных встречах мы можем глубже разобраться в твоём запросе и подобрать практики именно под тебя.

Приглашаю на игру-интенсив

За пару часов в пространстве игры ты сможешь посмотреть на себя по-новому, заметить неожиданные стороны, исследовать привычные сценарии и найти идеи для следующего шага.

Это не обещание мгновенной трансформации, а возможность получить новый опыт и лучше услышать себя.

Запись на игру-интенсив и индивидуальные практики:

Instagram: @vika.nextstep

Telegram: @Nahorea_bot