



РЕБЕНОК В ТЕБЕ ДОЛЖЕН ОБРЕСТИ ДОМ

ВЕРНУТЬСЯ В ДЕТСТВО,
ЧТОБЫ ИСПРАВИТЬ ВЗРОСЛЫЕ
ОШИБКИ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

Саммари книги «Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки»

«CrossReads»

2021

Коллектив авторов

Саммари книги «Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2021 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-162175-9

Читайте саммари бестселлера Стефани Шталь! Преследуют неудачи на работе, не получается завести крепкие отношения, болезни сыплются как из рога изобилия? Причина жизненных провалов часто кроется в детстве. Популярный немецкий психотерапевт Стефани Шталь предлагает мысленно вернуться туда, где нас недолюбили или обидели. Дать своему «внутреннему ребенку» надежную опору вам поможет удобный формат саммари. Краткое содержание издания поможет изменить все минусы сегодняшней жизни на плюсы. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-162175-9

© Коллектив авторов, 2021

© CrossReads, 2021

Содержание

Модели нашей личности. Сумрачный ребенок и солнечный ребенок	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Саммари книги «Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки»

Бестселлер Стефани Шталь – немецкого психолога и психотерапевта – строится вокруг понятия «внутреннего ребенка». Данным термином в психологии называют ту часть личности, в основе которой лежат все наши детские впечатления, как позитивные, так и негативные. Они наряду с генетическими характеристиками определяют нашу сущность и самооценку. Можно утверждать, что внутренний ребенок выступает существенной частью бессознательного, так как большинство наших детских воспоминаний находятся в бессознательной области.

Несмотря на то что внутренний ребенок формируется всей совокупностью детских впечатлений, особое внимание следует уделить негативным проявлениям детских переживаний, поскольку именно они чаще всего несут трудности в жизнь.

К сожалению, отсутствие знаний о своем внутреннем ребенке является причиной не только супружеских конфликтов, но и рабочих (например, когда служащий увольняется в ответ на критику начальника), и даже политических (например, когда политический деятель в ответ на нарушение границы другим политиком разворачивает военные действия). И многие из этих столкновений могут привести к самым плачевным результатам.

Поэтому вдвойне важно познакомиться поближе и подружиться со своим внутренним ребенком – только тогда мы сможем узнать, какие травмы и переживания есть в нас самих. А узнать – значит либо суметь принять, либо даже вылечить. Данная книга поможет вашему внутреннему ребенку наконец-то обрести дом, что лучшим образом скажется как на отношениях с самим собой, так и с окружающими. Важно, что автор обращается к читателям исключительно на «ты», поскольку наш внутренний ребенок реагирует именно на такое обращение, а не на «Вы».

Модели нашей личности. Сумрачный ребенок и солнечный ребенок

Помимо внутреннего ребенка, в нашей структуре личности существует взрослое Я, так называемый «внутренний взрослый». Тогда как внутреннему ребенку подчинены все чувства, от страха и боли до радости и любви, внутренний взрослый отвечает за всё рациональное и разумное. В режиме взрослого Я мы можем брать на себя ответственность, планировать наши действия, поступать предусмотрительно, взвешивать риски и, конечно, регулировать проявления детского Я. В отличие от бессознательного детского Я, взрослое Я действует осознанно и обдуманно.

Само понятие внутреннего ребенка автор разделяет на «Солнечного ребенка» и «Сумрачного ребенка».

Первый из них олицетворяет наши положительные впечатления и добрые чувства. Он отвечает за всё, что характеризует радостных детей: спонтанность, тягу к приключениям, любознательность, самоотверженность, жизненную энергию, жажду деятельности и жизнерадостность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.