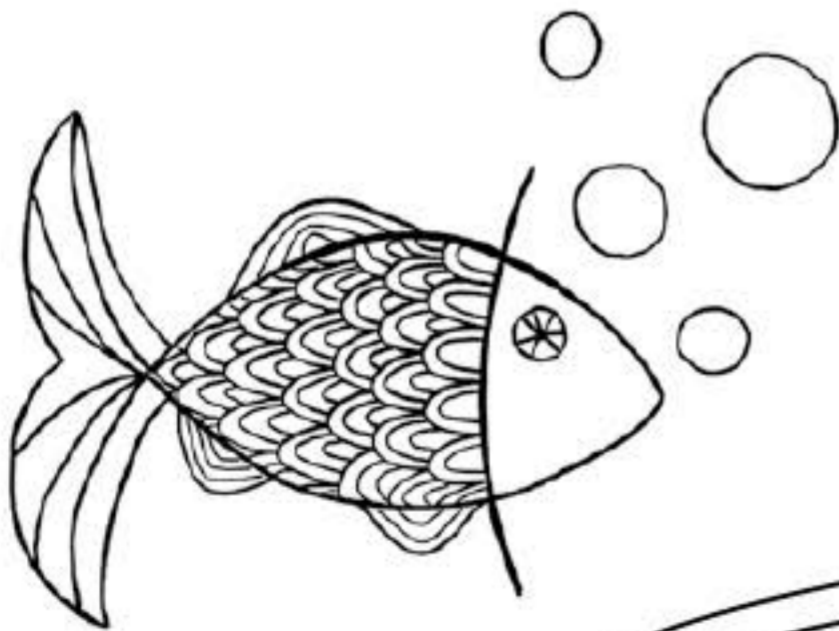


Олли СКОРДИНА

ЗОЛОТАЯ РЫБА

СКАЗКА-ПРАКТИКУМ О ЦЕННОСТИ СЕБЯ



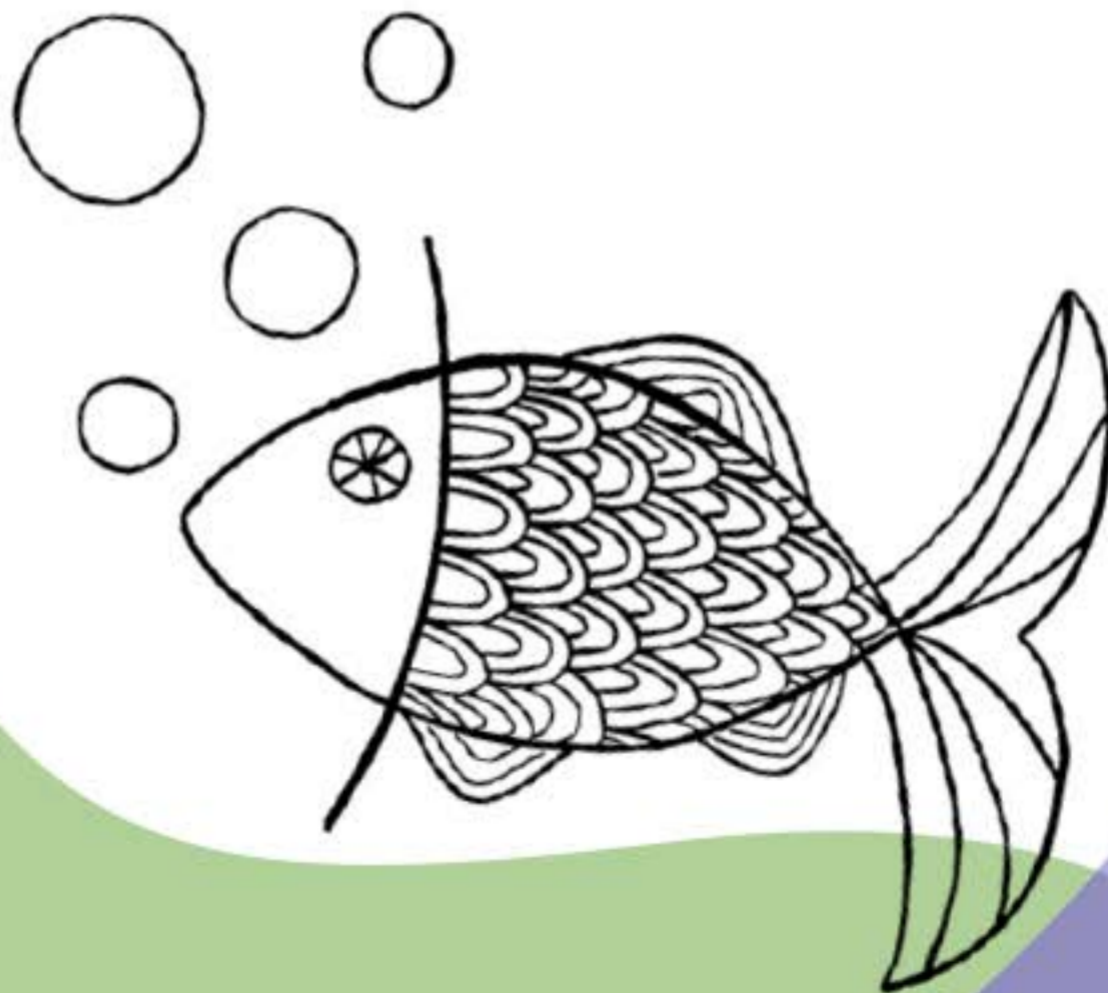
© Колесо Життя

Київ 2021

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

МОЕЙ ПРАПРАБАБУШКЕ АЛЕКСАХЕ

Благодарю тебя за силу, поддержку,
опору и... мою внутреннюю «старуху»





Юлия ТКАЛИЧ

Травматерапевт,
телесный терапевт,
расстановщик

С каким бы запросом ни пришли ко мне клиенты, будь то реализация себя или деньги, работа над отношениями или проблема в общении с детьми, психосоматика или лишний вес, всегда затрагивается тема отношения к себе, своей ценности и опоры на себя. Моя задача как терапевта – изменить отношение клиента к себе, помочь ему почувствовать собственную ценность, научить его транслировать это в мир и опираться на себя, ресурсы вовне.

Книга Олли Скординой «Золотая рыба» – это своеобразный путеводитель по затаенным уголкам собственной Души, с которыми мы утратили контакт еще в детстве.

Пройдя путь Золотой рыбы, можно:

- исцелить себя и своего внутреннего ребенка;
- возродить ценность, данную нам всем по праву рождения в подарок от наших предков и рода.

Важно создать мир любви и доверия, мир ценности себя и других людей, мир «золотых рыб» – ценных и важных, какими они явились в этот мир и какими являются сейчас.

Рекомендую эту книгу:

- мамам – для возрождения в себе Золотой рыбы и передачи ее своему ребенку;
- психотерапевтам – для работы с «внутренними детьми» клиентов;
- всем, кто чувствует обесценивание и хочет получить «практическое руководство» по тайным уголкам собственной ценности, кто стремится вдохнуть жизнь каждой клеточкой души и тела.

ОТЗЫВ О КНИГЕ

От автора	8
Как читать книгу?	10
О самоценности	12
Истории о Золотой рыбе	14–93
Практикум самоценности	
Как формируется ценность себя?	94
Правила безопасности	96
Письменные практики	
ПРАКТИКА 1. «Личные инструменты и опыт поддержки»	98
ПРАКТИКА 2. «Чувства на бумаге».	
Принимаем свои чувства	100
ПРАКТИКА 3. «Королевство».	
Принимаем разные «части» себя	104
ПРАКТИКА 4. «Путник у ворот».	
Принимаем голос внутреннего критика и его роль	108
ПРАКТИКА 5. «Любящий родитель».	
Заботимся о своем внутреннем ребенке	112
ПРАКТИКА 6. «Раздражает – восхищает».	
Принимаем свой потенциал и свою «тень»	116
ПРАКТИКА 7. «Я и мое тело».	
Принимаем свой «дом», свое тело	120

