***Боротьба з собою як спосіб змін.***

***Мета.*** Оволодіння навичками самопізнання, взаємодії з собою через прийняття власних негативних частин. Виведення назовні конфліктних переконань та їх примирення.

Подумайте: «Як часто ви примушуєте себе щось робити?» або «Чи треба вимірювати свої недоліки і як? Чому?»

Потім напишіть в два стовпчики «треба» і «хочу», або -  «переваги» і «недоліки», чи «ідеали» і «перешкоди».

Чи вийшло більше «треба» ніж «хочу» і навпаки?

Далі важливо з’ясувати які «треба» і «хочу» можуть поєднуватися, чи хто кому може допомогти. Ці об’єднання можна оформити в просторі. Як можна назвати ці об’єднання? Що потрібно зробити, щоб об’єдналися ті, що залишилися без пари?

Ви має включати питання: Чому «треба» і «хочу» змогли об’єднатись? У чому зміст цих «треба» і «хочу» для людини? Що сприяє зміні?

В результаті має бути зроблений висновок про те, що ці чинники діють як примуси, коли вони залишаються неусвідомленими, незрозумілими.