

کهن‌الگوی معصوم - مثبت

معصوم مثبت:

اگر این کهن‌الگو در انسان فعال باشد به خوبی می‌داند که روزنه امید در همه سختی‌ها و تیرگی‌های زندگی وجود دارد. معصوم اعتقاد دارد که تلاش‌ها و کارهای نیک او، نتیجه مثبت و پاداش مناسب خواهد داشت. معصوم در خود تجربه دوست داشتن و پذیرش بی‌قید و شرط را دارد.

معصوم مثبت ارتقا یافته:

پس از تجربه سقوط با به یادداشتن ایمان و خوبی در سختی‌ها، به بهشت باز می‌گردیم و این بار به عنوان معصوم خردمند، خوش‌بینی بدون انکار واقعیت و اعتماد بدون ساده‌لوحی و وابستگی از خصوصیات معصوم مثبت است. معصوم رشد یافته ایمان، سادگی و نیک‌خواهی را در زندگی سرلوحه عمل خود قرار می‌دهد، به دنیا و دیگران نگاهی پر از اعتماد دارد. آگاهانه در مقابل بخش‌های تاریک وجود خود (وسوسه‌ها) می‌ایستد و نجابت، پاکی و کمک به عدالت از ارزش‌هایی است که زندگی می‌کند. اگر این کهن‌الگو را در خود ارتقا داده باشیم، در طوفان‌ها و مشکلات زندگی تحت تأثیر افکار ناکارآمد و منفی قرار نمی‌گیریم و خوش‌بینی خود را حفظ می‌کنیم.

کارهایی که به ارتقا و تعادل معصوم مثبت کمک می‌کند:

- با نگاه واقع‌بینانه، بخش‌های مثبت و امیدبخش زندگی را دیدن.
- احترام گذاشتن به زندگی و توجه به زیبایی‌ها و جذابیت‌های آن.
- رویاپردازی برای زندگی بهتر.
- محافظت از کودک درون.
- فضای استراحت و تفریح برای خود ایجاد کردن.
- تقویت ایمان با مطالعه و تفکر

خب برای امروز، با مسئله‌ی مهم اما ساده‌ای شروع می‌کنیم.

۱- بنویسید احساساتان از این جلسه چگونه بود؟

۲- شما در چه مواردی توی زندگی راحت اعتماد می‌کنید؟ این راحت اعتماد کردن را چطور بدست آوردید؟

۳- در چه مواردی در زندگی به شما می‌شود راحت اعتماد کرد؟ این جلب اعتماد را چطور بدست آوردید؟