

疗愈童年创伤的4个步骤

产品名称	疗愈童年创伤的4个步骤
公司名称	河南领先心理咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	郑州市金水区金水路与未来路交叉口曼哈顿广场内5号楼2单元1703室
联系电话	0371-86667059 18530067903

产品详情

河南领先心理咨询专家认为：我们每一个人都有童年，每个人的童年都会或多或少的受伤。童年的创伤、受伤的内在小孩，会在我们长大成人之后依然深深的影响着我们生活、工作、财富、家庭的各个层面，让我们不停的陷入创伤的限制，重复创伤的模式。

以下是疗愈童年创伤的四个步骤:

1、承认那个不公平

我们要为当初那个受伤的、委屈的小孩平反。

承认那个孩子遭遇不公平，为他平反。不必压抑愤怒和怨恨，充分的愤怒是很美的，很自然的，然后悲伤会进来，愤怒到极致就是悲伤，当悲伤来临，接纳也就开始了，当接纳开始，爱也就油生了。因为所有的怒和怨，不过是求爱不得罢了。

2、欣赏和感谢自己活下来

想象一下那个孩子，忍受了这么多，承受了这么多，委屈了这么多，压抑了那么多，孤单了那么多，无奈了那么多，痛苦了这么多.....终于活到现在，得以有机会觉察和疗愈，得以有机会做自己，这是那个小孩子的伟大成就。

3、宽恕

首先是宽恕父母的不知和有限，相信他们在最深的地方是爱我们的，相信他们不是存心和我们作对，相信他们也在自己痛苦和有限中。

4、我是谁

不管你做什么，不管你说什么，你都在向世界显示你把自己当做谁。

当你抱怨、当你愤怒的时候，你把自己当做了谁？

当你孤单、当你害怕的时候，你把自己当做了谁？

当你认为只有别人改变对你的态度你才能快乐和满足，你把自己当做了谁？

根据网络资料整理如涉及版权，请及时联系删除