***ПРИМИРЕНИЕ КОНФЛИКТУЮЩИХ СУБЛИЧНОСТЕЙ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ТЕЛОМ***

Концепция субличностей была разработана в 1980-х годах, ее авторы — психологи Хэл и Сидра Стоуны1. Их метод называется *«Диалог с голосами».*

Суть в том, что внутри каждого из нас, внутри каждой нашей личности, есть множество субличностей.

Их не нужно считать чем-то отдельным, так как за пределами психики субличности существовать не могут. Это разные грани каждого из нас.

Смену субличностей можно образно представить как смену масок у актёров.

В каждой субличности кроется своя энергия и сила

Но наши субличности часто спорят между собой – Профессионал и Папа; Строгий и Добрый; Хороший мальчик и Хулиган; Диета и Удовольствие; Умный, Добрый и Сексуальный. Их конфликты очень мешают нам жить.

Тренинг на 2 часа онлайн или офлайн