

Translation Sample: Psychological text (English → Ukrainian)

The psychological roots of internal barriers

The concept of the shadow side of the personality refers to parts of our psyche that we repress because society deems them "unacceptable." In our effort to be "good," we reject parts of ourselves that do not fit into the expected model. Over time, this repression turns inward, manifesting as an inner critic, self-doubt, and low self-esteem.

Gestalt therapy highlights that awareness is the crucial first step toward transformation.

When we begin to notice our automatic thoughts—such as difficulty accepting compliments or the feeling that we "don't deserve success"— we create space for new, empowering beliefs.

Зразок перекладу: Психологічний текст (англійська → українська)

Психологічне коріння внутрішніх бар'єрів

Поняття тіньової сторони особистості — це ті частини нашої психіки, які ми витісняємо, бо суспільство вважає їх «неприйнятними». У намаганні бути «хорошими» ми відкидаємо частини себе, що не вписуються в очікувану модель. З часом це витіснення обертається всередину — як внутрішній критик, сумніви, низька самооцінність.

У гештальт-терапії підкреслюють, що усвідомлення — це перший крок до трансформації.

Коли ми починаємо помічати свої автоматичні думки — як-от невміння приймати компліменти чи відчуття, що ми «не заслуговуємо на успіх» — ми створюємо простір для нових, зміцнюючих переконань.
