

НАЙТИ СЕБЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ
СЕБЯ И ГДЕ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ

Перевод и Дизайн: Елена Тихоступ
MindfulnessExercises.com

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

Мы все теряем связь с собой в какой-то момент жизни - это нормально. Являетесь ли вы среднего возраста и сталкиваетесь с реальностью, что ваши дети уходят в колледж; или у вас есть маленькие дети, и вы просто понимаете, что где-то среди роли родителя вы потеряли себя; или если вы столкнулись с распадом брака; или вы выходите из оскорбительного и репрессивного брака; или, может быть, вы живете жизнью, назначенной для вас кем-то другим - возможно, вашими родителями.

Какой бы ни была причина, если вы когда-либо смотрели в зеркало и думали: «Кто этот человек?» Эта книга для тебя.

В следующих нескольких главах этой короткой книги мы вместе отправимся в целительное путешествие. В этом путешествии вы узнаете немного больше о том, кто вы есть. Мы будем использовать два основных метода, чтобы пройти наш путь от начала до конца: медитации с управляемыми образами, размышления над вопросами и ответами.

Не торопитесь, читая эту книгу. В ней всего несколько глав, и вы могли бы закончить все за один день, но вы не получите того же эффекта, который получили бы, если бы дали себе некоторое время. Попробуйте читать одну главу в неделю и позволять вещам укладываться в вашем сознании.

Во время работы вам будет предложено ответить на вопросы. Однако важно, чтобы вы отвечали на вопросы в письменном виде - чтобы вы действительно видели свои мысли и чувства на бумаге



ГЛАВА 1

КАК, ЧЕРТ ВОЗЬМИ, Я СЮДА ПОПАЛ?

Вы, вероятно, задавали себе этот вопрос более одного раза в жизни. Легко увязнуть в том, как жизнь движет нами - приводит нас на аттракционы. Иногда мы даже не осознаем, что были в одной из этих поездок, пока она не подошла к концу, и вдруг мы смотрим в зеркало и не узнаем себя. Или мы смотрим вокруг и даже не узнаем жизни, в которой мы живем.

Возможно, у вас не та работа, на которую вы надеялись. Может быть, прошли годы с какой-то важной даты в вашей жизни, и вы не выполнили того, что обещали себе. Возможно, отношения в вашей жизни не такие, как вы надеялись. В какой-то момент, может быть, все просто развалилось.

Возможно, нет. Может быть, все сложилось очень хорошо. Возможно, вы именно там, где хотели быть в своем жизненном плане, когда разрабатывали этот план 5, 10, 20 лет назад. Но, возможно, ваши мечты или надежды изменились на этом пути.

**ЧТО-НИБУДЬ ИЗ ЭТОГО ЗВУЧИТ
ЗНАКОМО?**

В этой главе вы проработаете свои первые управляемые изображения и ответите на некоторые вопросы, основанные на этом опыте. Может быть полезно, чтобы кто-то другой прочитал вам вслух образ или вы можете сами записать, читая его вслух.

Если вы решите прочитать его самостоятельно, непосредственно с листа, сделайте паузу между образами и вопросами, которые следуют за ним.

- Потратьте некоторое время, чтобы сделать несколько глубоких вдохов.
- Закройте глаза.
- И постарайтесь погрузиться в медитацию.



УПРАВЛЯЕМЫЙ ОБРАЗ 1

КАК Я СЮДА ПОПАЛ?

Представьте пузырь. Он круглый, почти прозрачный, но с прекрасным блеском, который блестит, когда солнце освещает его сферическую поверхность. Вы это видите? Представьте его в своем сознании. Он находится на кончике вашего пальца и касается деликатно и нежно.

ЭТО СОВСЕМ НЕ ОБЫЧНЫЙ ПУЗЫРЬ. ОН НЕ ТОНКИЙ И НЕЖНЫЙ. ОН СИЛЬНЫЙ И КРЕПКИЙ.

Вы можете попытаться раздавить его пальцами, но он не лопнет. Вы можете попытаться сдуть его своим дыханием, но это ни к чему не приведет. Этот пузырь безопасен и надежен. Этот пузырь идет только туда, куда хочет ваш ум, и открывается только тогда, когда этого хочет ваше сердце.

Теперь представьте, что пузырь становится больше. Своим мысленным взором наблюдайте, как пузырь растет и растет, пока вы держите его на кончике пальца, и становится больше вашего тела. Когда вы будете готовы, используйте тепло своего сердца, чтобы открыть крошечную щель и проскользнуть внутрь.

Воздух чистый внутри. Температура такая, какая вам нравится - не слишком теплая, не слишком холодная. Вы можете удобно сидеть или лежать здесь внутри своего пузыря - в безопасности внутри его непроницаемой оболочки, но в состоянии видеть все, что находится вокруг вас.

ЭТОТ ПУЗЫРЬ БУДЕТ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТЬЮ, КОГДА ВЫ БУДЕТЕ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЕНИ В УМЕ, ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС: «КАК Я СЮДА ПОПАЛ?»

Эта часть вашего целительного путешествия может быть не самой легкой, но она того стоит, и вы все время будете в безопасности в своем пузыре. Вы будете путешествовать во времени, невидимыми в вашем пузыре. Никто не узнает, что вы там. Ничего плохого не случится с вами. Ваш пузырь будет держать вас в безопасности, позволяя вам наблюдать за всем, что происходит вокруг вас.

Используйте свое сознание, чтобы взлететь в своем пузыре в небо. Волшебен перенеситесь через потолок комнаты, в которой вы находитесь, через крышу, над вашим домом, над городом вокруг вас - в небо.

Почувствуйте, как это свободно - подниматься так высоко без страха, зная, что вы в безопасности в своем пузыре.

ЗАДЕРЖИТЕСЬ ЗДЕСЬ НА МИНУТКУ - ОГЛЯДЫВАЯСЬ ВОКРУГ.

- Какое время суток?
- Яркое ли солнце над головой, рассвет или закат?
- Или луна над тобой?
- Возможно, это ночное время, но луны совсем нет.
- Что вы видите вокруг себя?
- Есть ли здания или деревья?
- С вами в небе облака?
- А как насчет птиц?
- Что вы слышите?
- Вы слышите движение и суету людей, шум сверчков и ветра, несущегося сквозь деревья, или спокойствие тишины?

Этот мир вокруг вас является частью того, где вы находитесь, прямо сейчас, в своей жизни. Все то, что произошло в вашей жизни - то, что вы испытали, отношения, в которых вы участвовали, решения,

которые вы приняли, решения, которые были приняты для вас, вещи, которые вы узнали, вещи, которые вы забыли - все это привело вас сюда.

ДОМ

В своем пузыре проплывите обратно в свой дом на мгновение, чтобы понаблюдать за тем, как обстоят дела в вашей жизни.

ОСМОТРИТЕ СВОЙ ДОМ.

- Что вы видите?
- Аккуратное и упорядоченное пространство со всем на своем месте?
- Грязный беспорядок, брошенный без забот?
- Если вы видите беспорядок, это грязный беспорядок или просто удобный?

ЭТО ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕМ ДОМЕ. НАЙДИТЕ СЕБЯ ВНУТРИ.

- Где вы?
- Вы на кухне?
- В гостиной?
- В вашем офисе? Возможно, вы в постели.

ГДЕ БЫ ВЫ НИ НАХОДИЛИСЬ В СВОЕМ ДОМЕ, НАЙДИТЕ СЕБЯ И НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОНАБЛЮДАТЬ.

- Что вы делаете?
- Готовите?
- Убираетесь?
- Расслабляетесь?
- Работаете?
- Заботитесь о ком-то?
- Заботиться о вас?
- Как вы выглядите?
- Вы довольны?
- Грустны?
- Сердиты?
- Раздражены?
- Вам скучно?
- Может быть, в этот типичный день вы чувствуете смесь эмоций.

Найдите минутку, чтобы понаблюдать за собой, но не мешайте. Вы в безопасности в своем пузыре, просто здесь, чтобы наблюдать.

Когда вы убедитесь, что вы видели все, что вам нужно, взлетайте обратно в небо в своем пузыре и используйте свое сознание, чтобы перенестись во времени в свое детство.

ДЕТСТВО

Выберите любой обычный день вашего детства, чтобы наблюдать.

ЭТО ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕМ ДОМЕ.

- Оглянитесь. Что вы видите?
- Где вы живете?
- Как выглядит ваш дом?
- Вы видите себя в своем доме, как ребенок. Кто-нибудь еще там с вами? Если так, то кто?
- Что происходит в вашем доме? Вы окружены семьей?
- Ваша семья счастлива или грустна? Они злые?
- Проявляют ли люди в вашем доме любовь и сострадание или они злые и проявляют гнев?
- Возможно, их действия где-то посередине. Или, может быть, это что-то совсем другое.
- Что люди в вашем доме делают в этот обычный день?

ЮНОСТЬ

Найдите минутку, чтобы сосредоточиться на своей юности.

- Как выглядит ваша личность?
- Вы счастливы, грустны, сердиты или выглядите так, будто он или она чувствует что-то другое?

Вы знаете эту младшую версию вас. Вы знаете, что он или она думает и чувствует.

- **На что этот молодой ты надеешься?**
- **Как вы думаете, каким будет это молодое будущее?**
- **Кем этот молодой ты хочет быть?**

Потратьте некоторое время на то, чтобы понаблюдать за своим юным существом немного дольше, затем плывите обратно в небо в безопасности своего пузыря.

ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ

Для нашего последнего путешествия в этом безопасном пузыре (по крайней мере, на данный момент) мы отправимся в несколько разных мест.

Медленно и осознанно перемещайте свой безопасный пузырь сквозь время и пространство к некоторым из самых монументальных моментов вашей жизни - тех изменяющих жизнь событий, которые вы никогда не забудете, которые помогли сформировать, кто вы есть.

Это могут быть хорошие события, такие как: важные дни рождения, моменты совершеннолетия, выпускной, получение ценного подарка, достижение чего-то, над чем вы усердно трудились, свидетельство чуда, женитьба, рождение детей.

Возможно, это несчастные воспоминания: трагедия, случившаяся с вашей семьей,

потеря любимого человека, ужасное событие, которое негативно повлияло на вас.

Найдите минутку, чтобы перейти к некоторым из этих моментов - моментам в вашей жизни, которые больше всего выделяются в вашем сознании.

Попробуйте посетить эти моменты в том порядке, в котором они произошли - начиная с самых ранних основных воспоминаний и заканчивая настоящим моментом.

Следите за собой, как вы стареете, как вы переживаете эти моменты

- **Как вы меняетесь с годами?**
- **Вы становитесь сильнее, смелее?**
- **Вы становитесь слабее?**
- **Вы начинаете делать меньше для себя и чаще ставите других на первое место?**
- **Вы начинаете закрываться от других и прятаться в себе?**
- **Вы начинаете впадать в негативные паттерны в своих отношениях или находите позитивные?**

Потратьте некоторое время, чтобы побродить по своему прошлому. Помните, что вы в безопасности в своем пузыре. Вы можете посещать и оставлять моменты по своему желанию, ничто не удерживает вас в этих ситуациях. Если вам вообще неловко, просто перенесите свой пузырь в новое пространство и время - или останьтесь и напомните себе, что вы в полной безопасности. Ваше тело остается здесь в текущий момент, путешествует только ваш разум.

Когда вы почувствуете, что узнали все, что могли, в этом путешествии, перенесите свой особый пузырь обратно в текущее время в свой дом или где бы вы ни находились и вернитесь в настоящий момент.

Вопросы к размышлению

- Каково было ваше первое путешествие?
- Когда вы посмотрели на текущее состояние вашей жизни, как вы себя чувствовали? Что заставило вас задуматься о себе?
- Что изменилось между личностью, которую вы видели в детстве, и личностью, которой вы являетесь сейчас?
- Каким был ваш дом, когда вы были ребенком? Как вы думаете, что повлияло на вас и привело вас туда, где вы находитесь сегодня?
- Когда вы проходили через главные события в своей жизни, какие модели вы заметили? Как вы думаете, эти события и ваши реакции на них помогли вам сформировать человека, которым вы являетесь сегодня?

Важно, чтобы вы отвечали на вопросы в письменном виде - чтобы вы действительно видели свои мысли и чувства на бумаге.

ГЛАВА 2

ВСЕ ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ.

Давайте сделаем все немного светлее на этот раз. Последнее путешествие с гидом было, вероятно, немного трудным для некоторых из вас - и это нормально.

На этот раз, однако, мы сосредоточимся на чем-то более легком. Давайте посмотрим на лучшие ваши стороны. Трудно построить лучшее будущее, если вы не знаете своих сильных сторон. Знание своих сильных сторон позволит вам использовать их для создания хороших моментов и проложить себе путь через сложные испытания и препятствия, стоящие перед вами.

Знать твои слабости тоже важно. Вы можете не думать о слабостях как о «лучших своих сторонах», но слабость - это действительно скрытый потенциал.

Он представляет собой область вашей жизни, которую вы можете продолжать развивать. По мере того как оно растет, оно становится чем-то большим, лучшим и более полезным. В некотором смысле, слабость похожа на семя - оно может стать большим сильным деревом, если вы дадите ему необходимые питательные вещества. Правильный уход за собой и рост мышления могут помочь вам превратить ваши слабости в сильные стороны.

Некоторые из наших сильных сторон мы не обязательно осознаем и признаем так, как должны.

Учитывая все это, давайте отправимся в короткое путешествие, чтобы просто расслабиться. Тогда у вас будет возможность ответить на кучу вопросов для самостоятельного изучения.



УПРАВЛЯЕМЫЙ ОБРАЗ 2

ГЛЯДЯ НА СВЕТЛУЮ СТОРОНУ

Жизнь - это не всегда щенки и радуги, но каждый день есть что-то хорошее, если присмотреться. То же самое можно сказать и о каждом из нас. Никто из нас не идеален. Никто из нас не достиг и не стал тем, кем мы хотим быть в жизни. Но это не значит, что в нас нет ничего хорошего.

В ЭТОМ ПУТЕШЕСТВИИ НАЙДИТЕ СЧАСТЛИВОЕ И КОМФОРТНОЕ МЕСТО.

Это место может быть где-то, где вы уже были, или где-то, что вы создадите в своем собственном уме. Это может быть реалистично или это может быть воображаемый пейзаж, наполненный деревьями фиолетового цвета, а небо оранжевым.

Чтобы попасть в это счастливое, комфортное место, взлетите в небо в своем воображении.

НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ВЗЛЕТАТЬ В ПУЗЫРЕ, КАК ВЫ ЭТО ДЕЛАЛИ РАНЬШЕ - ВЫ ИДЕТЕ ТУДА ГДЕ СОВЕРШЕННО БЕЗОПАСНО И ТОЛЬКО С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ.

Итак, когда вы будете готовы, взлетите в облака или ясное голубое небо в своем сознании. Найдите минутку, чтобы насладиться невесомостью своего тела во время полета в небе, зная, что вы в полной безопасности.

Посмотрите на мир вокруг. Обратите внимание на людей, растения, здания. Посмотрите, как это выглядит спокойно и мирно на расстоянии. Но вы идете в еще более спокойное и комфортное место для этого путешествия. Когда вы почувствуете себя готовым, поднимитесь сквозь белые клубы облаков, чувствуя, как туман будущих капель нежно ласкает ваше лицо.

Полетайте в небе, пока не увидите под собой свое уютное место. Вы узнаете его, как только увидите, - это будет выглядеть как место, в котором вы будете чувствовать себя спокойно, тепло, счастливо и безопасно. Может быть, вы почувствуете, что оно приближается еще до того, как вы туда доберетесь.

Используйте все свои чувства, чтобы обнаружить свое особое место, и когда вы будете уверены, что наткнулись на него, медленно спуститесь с неба вниз к земле.

КОГДА ВЫ ПРИЗЕМЛИТЕСЬ НА ЗЕМЛЮ, ВНИМАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕСЬ.

- Как выглядит ваше особое место, пахнет, ощущается?
- Какие цвета вы видите?
- Есть ли растения? Деревья?
- Есть ли здесь животные в вашем безопасном месте?
- Может быть, есть люди. Если так, то это люди, которых вы знаете?
- Вы видите здания в своем особом месте? На что они похожи? Они высокие и прочные, или маленькие и построены из мягких материалов, таких как мох или сладкая вата?

ПОМНИТЕ, ВАШЕ ОСОБОЕ СЧАСТЛИВОЕ МЕСТО - ЭТО ТО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЭТО БЫЛО.

- Вы слышите что-нибудь?
- Нежный шум океанских волн, тихая музыка, звучащая на расстоянии, звук смеха людей?
- Что это за место? Что здесь происходит, что заставляет вас чувствовать себя в безопасности?

После того, как вы потратили немного

времени, чтобы осмотреться в этом безопасном месте, найдите здание, или пещеру, или какую-то особую зону со стенами.

Проберитесь в эту особую зону и пройдите внутрь. Вокруг вас стены покрыты картинами - фотографиями и иллюстрациями. Каждая из этих фотографий и иллюстраций была прикреплена к стене знакомым человеком. Вашими друзьями, членами семьи, соседями. И каждая из этих фотографий или иллюстраций представляет собой фрагмент времени из вашей собственной жизни. Это не обязательно фотографии, которые вы можете найти в реальном мире - они, возможно, никогда не были сделаны. Но в этом особом месте они существуют.

КАЖДАЯ ИЗ ЭТИХ КАРТИН - ЭТО ВРЕМЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, КОГДА ВАШИ ПОЗИТИВНЫЕ КАЧЕСТВА ПРОЯВИЛИСЬ.

- Они представляют те моменты вашей жизни, когда вы помогали другим людям, заставляли людей смеяться.
- Действия, которые вы сделали, чтобы выйти за пределы.
- Ваши положительные личные характеристики.

- Некоторые из этих фотографий и иллюстраций демонстрируют ваше сострадание, другие - ваш юмор.
- Некоторые из этих картин показывают вашу силу в действии - физическую или эмоциональную.

Когда вы будете готовы, возьмите несколько этих фотографий в карман и отправляйтесь в путешествие к текущему моменту.

Когда вы смотрите на эти картинки, представьте, что бы вы чувствовали, если бы смогли принять все эти положительные качества. Найдите время, чтобы посидеть с этим чувством.

Вопросы к размышлению

- Какие воспоминания вы встретили на своей фотостене?
- Какие положительные качества вы нашли в себе?
- Опишите время, когда вы проявили сострадание в своей жизни и положительный эффект, который он оказал на другого человека.
- Опишите время, когда вы проявили эмоциональную силу.
- Опишите время, когда ваш юмор оказал положительное влияние на окружающих вас людей.
- Каково было выполнить это упражнение? Как вы себя чувствовали во время путешествия? Как вы себя чувствовали, отвечая на эти вопросы?
- Что это упражнение показало вам о себе и / или вашей жизни?
-

Важно, чтобы вы отвечали на вопросы в письменном виде - чтобы вы действительно видели свои мысли и чувства на бумаге.

ГЛАВА 3

КЕМ Я ХОЧУ БЫТЬ?

Теперь у вас есть представление о том, кто вы есть. Возможно, вы видели правду о своих убеждениях о себе, о том, что произошло в вашей жизни, что привело вас в то место, где вы сейчас находитесь, о ваших сторонах, которые вам не нравятся или которые вы хотите улучшить, и о сторонах, которые вы любите и которыми гордитесь.

Несмотря на то, что в настоящий момент все являются теми, кем они должны быть в данный момент, все мы стремимся к самосовершенствованию. Иногда эта эволюция и этот рост происходят сами по себе, а иногда мы нам приходится прилагать усилия для этого.

Если вы готовы к росту и хотите взять все в свои руки, вы, вероятно, уже знаете хотя бы несколько областей своей жизни, которые вы хотели бы улучшить.

Большинство людей видят в своей жизни моменты, которые необходимо улучшить, но они не осознают, что именно они сами должны измениться, чтобы изменить свою жизнь.

Хотите лучшую работу? Начните искать ее, развивать в себе уверенность, чтобы поверить в себя, набраться смелости, проявить инициативу, чтобы выучить новый навык или профессию.

Хотите лучших отношений? Может быть, пришло время начать отстаивать свои права, окружить себя позитивными людьми.

Видите, как все это закреплено на вас? Дело не в том, что с вами что-то не так. Вы прекрасный человек, такой, какой есть. Если вы хотите увидеть изменения в своей жизни, вы должны начать с себя.



УПРАВЛЯЕМЫЙ ОБРАЗ 3

ВЗГЛЯД ВПЕРЕД

В этом путешествии представьте, что вы можете заглянуть в свое будущее. Вы не хотите увидеть страшное будущее. Вместо этого вы с нетерпением ждете своего идеального будущего, как если бы кто-то взмахнул волшебной палочкой и осуществил все ваши надежды. Мы не говорим о выигрыше в лотерею или о каких-то других фантастических событиях. Эта палочка просто превращает вашу жизнь в то, на что вы надеялись. Представьте себе, что вдруг ваши отношения стали такими как вы хотите. Ваша карьера - это то, о чем вы мечтаете. Ваше эмоциональное самочувствие, которое вы испытываете изо дня в день, - это то, что вы хотите, чтобы это было (за исключением нескольких неизбежных взлетов и падений).

Потратьте некоторое время, чтобы осмотреть этот пейзаж - этот мир ваших надежд и ваших мечтаний. Это место, где вы чувствуете себя в безопасности, счастливы, защищены. Каково это быть здесь?

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ В ЭТОМ МЕСТЕ.

- Как вы выглядите?
- Что более важно, как вы действуете?
- Как вы действуете в ваших взаимодействиях с людьми в вашей жизни - вашими близкими, детьми, родителями, братьями и сестрами, друзьями?

НАЙДИТЕ МИНУТКУ, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ, КАК ВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВУЕТЕ С ЛЮДЬМИ ВОКРУГ ВАС.

- Посмотрите на себя дома.
- Посмотрите на себя на работе.
- Посмотрите на себя на общественных мероприятиях.
- Что вам нравится?
- Как чувствуете себя “вы”, которого вы наблюдаете?
- Чувствует ли этот другой вы уверенно, испуганно, тревожно, счастливо, непринужденно, сердито, спокойно?
- Какие слова вы бы использовали, чтобы описать?
- Как вы из будущего проводите время?
- Вам нравится то, что он или она делает?

- Ладит ли этот вы со своими коллегами?
- Какие эти отношения?
- Вы амбициозны на работе или просто видите работу как средство для достижения цели?

Плавайте вокруг жизни вашего воображаемого будущего я.

Перемещайтесь назад и вперед от одной сцены к другой, как вам нравится.

Просто сидите и наблюдайте за собой.

Наблюдайте за людьми вокруг вас.

Наблюдайте за своими мыслями, чувствами, действиями, намерениями и убеждениями.

Когда вы почувствуете, что собрали всю необходимую вам информацию из этих сцен, верните свое сознание в текущий момент и ответьте на вопросы ниже.

Вопросы к размышлению

- Как вы себя чувствовали, выполнив это упражнение?
- Какие мысли приходили вам в голову, когда вы наблюдали свое идеальное будущее Я?
- Чем ваше идеальное будущее я отличалось от вашего нынешнего?
- Чем ваша идеальная будущая жизнь отличалась от текущей?
- Как ваши идеальные будущие отношения отличались от ваших нынешних отношений?
- Чем ваша идеальная будущая карьера отличалась от вашей нынешней?
- Какие еще отличия вы заметили в своем идеальном будущем? Вы действовали по-другому, говорили по-другому, чувствовали по-другому, воспринимали по-другому?
- Каково было возвращаться к текущему моменту, проведя некоторое время в этом идеальном будущем?

Важно, чтобы вы отвечали на вопросы в письменном виде - чтобы вы действительно видели свои мысли и чувства на бумаге.

ГЛАВА 4

КЕМ Я БУДУ?

Вы видели свое идеальное будущее. Скорее всего, вы чувствовали себя прекрасно, пока вы воображали это, но вы могли заметить, что было немного не по себе - оставить его и вернуться к текущему моменту. Это нормально. У всех нас возникает такое чувство, когда мы, кем мы себя считаем или хотим быть, не соответствуем тому, кем мы себя чувствуем в текущий момент. Есть даже термин для этого: несоответствие.

НЕСООТВЕТСТВИЕ - ВРАГ САМООЦЕНКИ.

Это говорит вам, что вы недостаточно хороши.

Если ваше несоответствие подпитывается чувством того, что вы недостаточно хороши или привязанности к чрезмерно завышенным целям, это может быть весьма вредно для здоровья.

Это также может повредить вашему самосознанию, если оно основано на убеждениях, желаниях и предпочтениях других людей.

Если, однако, ваше несоответствие происходит из того, что вы принимаете то, кем вы являетесь прямо сейчас, и просто хотите улучшить свое «я», потому что вы верите, что рост и изменения - это хорошие вещи, это на самом деле может быть очень здоровым и мощно мотивирующим чувством.



Вопросы к размышлению

- Когда вы смотрите на свою идеальную жизнь и себя, которые вы изображали в предыдущем упражнении, сколько из них было основано на ваших собственных идеалах и сколько было основано на идеалах других людей в вашей жизни - ваших родителей, учителей, сверстников, супруга и т. д.?
- Если вы считаете, что на вашу идеальную жизнь влияли другие люди таким образом, который не соответствует вашим истинным надеждам и желаниям, пересмотрите свои ответы на вопросы третьей главы в соответствии со своими собственными здоровыми, достижимыми целями.

Важно, чтобы вы отвечали на вопросы в письменном виде - чтобы вы действительно видели свои мысли и чувства на бумаге.



ГЛАВА 5

СТРОИТЬ МОЙ ПУТЬ В БУДУЩЕЕ

Теперь, когда у вас была возможность взглянуть на свою идеальную жизнь, вы можете начать прокладывать путь к этому будущему. Возможно, у вас возникли некоторые мысли об изменениях, которые вы можете внести в свою жизнь **ПРЯМО СЕЙЧАС**, чтобы начать. Возможно, вы уже начали внедрять некоторые из этих изменений. Может быть, вы понятия не имеете, с чего начать - это тоже нормально.

Самое интересное в жизни - это то, что у нас под рукой множество ресурсов. От книг и документальных фильмов до консультантов, врачей и психологов. От онлайн-курсов до групповой терапии. От обучения осознанности до семинаров по самооценке и изучению личных и межличностных границ. Все инструменты, которые вам нужны, просто ждут своего открытия. И вопросы ниже, чтобы начать строить планы и предпринимать шаги к этому изменению.

Вопросы к размышлению

- Какие ресурсы и инструменты вы бы хотели использовать, чтобы построить свое идеальное будущее? (перечислить все)
- Расставьте ресурсы и инструменты в том порядке, в котором вы хотели бы попробовать первый, второй, третий и т. д.
- К кому вы можете обратиться за поддержкой, пока вы работаете над этими изменениями жизни?
- Когда вы проверите свой прогресс? (отметьте свой календарь)

Важно, чтобы вы отвечали на вопросы в письменном виде - чтобы вы действительно видели свои мысли и чувства на бумаге.