



ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ТЫ

Глава 2

Описали бы вас окружающие так же, как вы описали бы сами себя? Внутри вы — один человек, а снаружи — другой, внутренне и внешне неконгруэнтный? Кто вы на самом деле, глубоко в душе? Каково это — прожить жизнь таким, каким *ты* себя знаешь? Как стать полностью конгруэнтным?

В этой главе мы рассмотрим уникальные качества, черты и способности, которые делают вас *собой* — основные элементы личности, врожденный темперамент. Мы также откроем энергии и способности, которые всегда были в вашем распоряжении, но, возможно, вы никогда ими не пользовались. Мы рассмотрим варианты, о которых, возможно, вы раньше не задумывались. Мы научимся рисовать всеми карандашами, которые лежат в коробке, а не только безопасными.

Давайте узнаем вас получше.



ЭЛЕМЕНТЫ ВАШЕГО ТЕМПЕРАМЕНТА

Чтение, шитье, походы, садоводство — задумывались ли вы когда-нибудь, *почему* предпочитаете то или другое? Это называется *темпераментом* — ваш личный стиль взаимодействия с другими людьми и с тем, что вас окружает. Темперамент — врожденное качество. Вы с ним пришли в этот мир. Если вы понаблюдаете за маленькими детьми, то заметите, что среди них есть капризули, непоседы и любители играть в одиночестве. Темперамент — это *характер* вашей личности, то, как вы реагируете на окружающий мир.

Есть четыре основных темперамента, которые соответствуют четырем земным элементам: Земле, Воздуху, Огню и Воде. Для существования планеты необходимы все четыре элемента, и вам тоже. Уберите один элемент — и рухнет вся система. В темпераменте каждого человека присутствуют все четыре элемента, это лишь вопрос процентного соотношения, которое отличается от человека к человеку. Обычно один элемент доминирует и определяет реакцию по умолчанию на людей и ситуации, а также личный выбор. Реакция по умолчанию и выбор — это привычки. Мы привыкаем относиться к жизни определенным образом. Дело не в том, что мы не можем реагировать по-другому, просто мы этого не делаем.

Представьте, что вы осознаете, что в вашем распоряжении есть еще три набора способностей и энергий, и вы сами решаете, как реагировать на людей и ситуации, а не делаете это рефлекторно. Благодаря недоминирующим элементам вы получаете на три четверти больше вариантов выбора. Это открывает новые возможности и новый потенциал. Вместо одного инструмента у вас в распоряжении целый набор. Если у вас нет ничего, кроме молотка, вас ждет разочарование, если понадобится распилить доску. Вам нужны все инструменты, всегда.

ЗАДАНИЕ

КАКОЙ ЭЛЕМЕНТ У ВАС ОСНОВНОЙ

Это задание поможет вам определить свой доминирующий элемент. В следующих группах слов обведите или отметьте тот набор, который наиболее точно вас характеризует. Не то, как другие могли бы вас описать, а как *вы* сами характеризуете себя глубоко в душе. Финансовые или физические ограничения тоже не имеют значения. Речь не о способностях, профпригодности или возможностях, — речь только о том, *подходит ли* вам конкретная вещь или занятие. Это упражнение принудительного выбора, поэтому, даже если чувствуете, что вас привлекает несколько групп слов, можете выбрать только одну.

- 1) Когда я учился в школе или колледже, меня больше всего привлекали:
 - А) студенческое самоуправление, бизнес, экономика, менеджмент, военное дело;
 - Б) наука, математика, инженерное дело, информатика, медицина, журналистика;
 - В) физкультура, сельское хозяйство, рабочие профессии (столярное дело, механика и т. д.), спорт;
 - Г) искусство, театр, писательство, общественная работа, танцы.

- 2) Принимая трудное решение, я выберу:
 - А) то, что правильно;
 - Б) то, что имеет смысл;
 - В) то, что сработает;
 - Г) то, что мне нравится.

- 3) Я:
 - А) организованный, ответственный, пунктуальный, верный;

- Б) изобретательный, интеллектуальный, любознательный, образованный;
- В) смелый, спортивный, энергичный, сексуальный;
- Г) искренний, творческий, сострадательный, нежный.
- 4) Самое болезненное для меня, когда меня:
- А) не ценят или стыдят;
- Б) не уважают или мне возражают;
- В) высмеивают или побеждают;
- Г) надо мной издеваются или меня критикуют.
- 5) В детстве в школе меня часто называли:
- А) сплетником, любимчиком учителя, паинькой;
- Б) всезнайкой, умником, ботаником;
- В) сорвиголовой, хулиганом, клоуном;
- Г) плаксой, пустоголовым, болтуном.
- 6) Когда у меня возникают разногласия с другими людьми, обычно это происходит потому, что:
- А) они не выполняют свою долю обязанностей или не следуют правилам;
- Б) они недостаточно умны, чтобы понять мою точку зрения;
- В) они придурки;
- Г) они меня не понимают.
- 7) Когда мне нужна «перезагрузка», я люблю:
- А) прибираться и наводить порядок в доме, заниматься садоводством, вязанием, шитьем;
- Б) читать, слушать музыку, посмотреть документальный фильм, сходить в музей;
- В) походы или поездки на мотоцикле, что-нибудь смастерить, заняться хобби, бег или тренировки;
- Г) писать в дневнике, рисовать, писать картины, сходить на массаж, медитировать.

8) Когда я не могу что-то починить или собрать, я, скорее всего:

- А) прочту инструкцию еще раз или вызову специалиста;
- Б) придумаю собственное решение;
- В) начну ругаться и разобью все это вдребезги;
- Г) буду плакать, ныть, отложу эту чертову штуку в сторону и обойдусь без нее.

9) Мне бы понравилось быть:

- А) банкиром, бухгалтером, биржевым брокером, начальником полиции, профессиональным организатором, членом Конгресса, генеральным директором крупной компании, судьей, генералом;
- Б) астрофизиком, профессором колледжа, журналистом-расследователем, исследователем, врачом, адвокатом, судебным следователем, судмедэкспертом, ученым, хирургом;
- В) профессиональным футболистом, астронавтом, ковбоем, механиком, гонщиком, лесником, пилотом, плотником, фермером, тренером лошадей, рок-звездой;
- Г) художником, актером, певцом, музыкантом, писателем, поэтом, графическим дизайнером, оформителем интерьеров, социальным работником, общественным активистом.

10) Самое ценное для меня — это:

- А) преданность, честь, справедливость, служение другим людям, лидерство;
- Б) интеллект, инновации, образование, академические достижения, эрудиция;
- В) свобода, азарт, победа, athleticism, веселье, храбрость;

- Г) эмпатия, сострадание, творчество, любовь, искренность.
- 11) Чем я могу лучше всего помочь людям:
- А) руководить, обеспечивать соблюдение правил и процедур, наставлять, учить;
 - Б) просвещать, воспитывать, вдохновлять на новые свершения, исследовать, решать проблемы;
 - В) заняться коучингом, обучать, защищать, ставить сложные задачи, раздвигать границы;
 - Г) быть сострадательным и добрым, вдохновлять, слушать, помогать.
- 12) Если бы я был кинозвездой, я бы хотел сыграть:
- А) героя из реальной жизни, исторического деятеля, полководца;
 - Б) следователя, врача, детектива, ученого;
 - В) супергероя или суперзлодея, полицейского, героя боевиков или фильмов о войне;
 - Г) романтического героя, спасителя человечества, роковую красавицу.
- 13) Когда мне разбивают сердце, я:
- А) заболеваю, впадаю в депрессию, обвиняю себя;
 - Б) объявляю бойкот, обзываюсь, припоминаю все прошлые обиды;
 - В) выхожу из себя, слишком много пью, злюсь, мщу;
 - Г) плачу и стенаю, переживаю тотальный эмоциональный коллапс, устраиваю драму.
- 14) Секс, который мне нравится:
- А) традиционный, с выключенным светом;
 - Б) извращенный, любые позы и эксперименты;
 - В) эротичный, животный, иногда грубый;
 - Г) романтический и чувственный.

- 15) Фантастический отпуск — это:
- А) роскошный круиз;
 - Б) исторические или культурные достопримечательности;
 - В) горное восхождение;
 - Г) пляж на тропическом острове.
- 16) Награда, которую я больше всего хотел бы получить:
- А) президентская медаль Свободы¹;
 - Б) Нобелевская премия по физике;
 - В) олимпийская медаль;
 - Г) «Оскар».
- 17) Моя насущная потребность — это:
- А) благосостояние и уважение, служение обществу или стране;
 - Б) научные достижения и признание, решение сложных проблем;
 - В) свобода делать все, что я хочу, развлечения и приключения;
 - Г) творческое выражение своего истинного «Я», проявление сострадания и доброты.
- 18) Что придает мне сил:
- А) помощь людям, признание;
 - Б) большой прорыв в моей профессии;
 - С) победа;
 - Г) создание чего-то красивого или значимого.
- 19) Мои любимые фантастические существа:
- А) ангел, лепрекон, фея-крестная;
 - Б) Вулкан, Ктулху, ужасный волк;
 - В) дракон, вуки, зомби;
 - Г) русалка, единорог, фея.

¹ Одна из двух высших наград США для гражданских лиц.

- 20) Некоторые из тех людей, которыми я восхищаюсь, — это:
- А) Стейси Абрамс¹, Мартин Лютер Кинг-младший, Джон Маккейн, Малала Юсафзай², Барак Обама, Рут Бейдер Гинзбург³, Опра Уинфри, Джон Ф. Кеннеди, Марта Стюарт⁴, Нельсон Мандела;
 - Б) Альберт Эйнштейн, Джон Леннон, Нил Деграсс Тайсон⁵, Боб Дилан, Никола Тесла, Барбара Уолтерс⁶, Леонардо да Винчи, Фридрих Ницше, Дж. Р. Р. Толкиен, Стивен Хокинг;
 - В) Принц, Клинт Иствуд, Серена Уильямс, Мадонна, Дейл Эрнхардт⁷, Майкл Джордан, Симона Байлз, Том Брэди⁸, Эминем, Супермен;
 - Г) Майя Энджелоу⁹, Грета Тунберг, Ру Пол¹⁰, Элтон Джон, Фред Роджерс¹¹, Уолт Дисней, Леди Гага, Фрида Кало, Билли Айлиш.

Подведение итогов

Подведите итог по каждой букве, которую обвели кружком: все А, все Б и так далее. Если их поровну, выберите ту букву, которая, как вам кажется, *наиболее правильно* отражает вашу сущность. Возможно, *не все* ваши ответы относятся к одной категории (А, Б, В, Г), но обычно один ответ преобладает.

¹ Политик, юрист, активистка и публицист.

² Пакистанская правозащитница и нобелевский лауреат.

³ Юрист, судья Верховного суда США.

⁴ Телеведущая, бизнес-леди, писательница и издатель журналов.

⁵ Астрофизик, писатель и популяризатор науки.

⁶ Телеведущая, журналистка и писательница.

⁷ Автогонщик, чемпион NASCAR (1951–2001).

⁸ Звезда американского футбола.

⁹ Писательница и поэтесса (1928–2014).

¹⁰ Актер, телеведущий, дрэг-королева и автор-исполнитель.

¹¹ Телеведущий, музыкант, кукольник, сценарист, продюсер и пресвитерианский проповедник (1928–2003).

Не существует правильной или лучшей категории. Правильные все. Категории соответствуют четырем земным элементам: А — Земля, Б — Воздух, В — Огонь и Г — Вода. Группа с наибольшей суммой ответов — это ваш доминирующий элемент.

Приведенные ниже описания каждого элемента помогут вам проверить результаты. Если элемент, который вызывает у вас наибольший отклик, не соответствует наибольшей итоговой сумме, возможно, вы выбрали ответы, которые, как вам казалось, должны выбрать, или прислушались к мнению «высокой комиссии» у себя в голове, или выбрали то, как бы вас описали партнер, родители, друзья или коллеги. В этом случае начните с начала и пройдите тест еще раз, прислушиваясь только к *собственному* голосу.

Земля

А) Я Земля — элемент заземления и защиты. Я предпочитаю порядок и предсказуемость хаосу и случайности, ценю правила и расписания. Мне нравится брать на себя роль лидера или брать пример с тех, кого я уважаю. У меня нет проблем с властями, правила и законы необходимы для процветания общества. Я люблю служить другим. Я спокойна, методична и последовательна, но в то же время по-матерински/по-отцовски заботлива. Мне нравится, когда меня уважают, ценят и хвалят за хорошо выполненную работу. Особенно хорошо мне удаются спокойные, упорядоченные и управляемые виды деятельности, такие как кулинария, садоводство и шитье. Я не люблю рисковать. Я предпочитаю безопасную предсказуемую обстановку и аккуратность. Вы всегда можете рассчитывать на меня. Надежность, защита и честь — вот мои природные достоинства.

Воздух

Б) Я Воздух — элемент разума и словесного общения. Мой разум — это моя игровая площадка, и мне всегда интересно знать, как все устроено. Мне нравится находить новые

решения и планировать стратегии. Я учусь всю жизнь, меня интересуют математика, наука, космос и медицина. У меня живой ум, и меня выводят из себя люди, до которых все медленно доходит. Заниматься интересной и сложной темой для меня важнее, чем наводить чистоту в доме или беспокоиться о том, что на мне надето. Я часто уединяюсь в своем внутреннем интеллектуальном мире. Когда я расстроен, то становлюсь резким и саркастичным. Я использую слова как оружие как в разговоре, так и в переписке. Я буду цепляться к мелочам, лишь бы выиграть спор. Мне трудно признавать свою неправоту, потому что я редко ошибаюсь. Я принимаю решения головой, а не сердцем.

Огонь

В) Я Огонь — элемент движения и смелости. Я храбр и бесстрашен и не боюсь никаких вызовов и противостояний. Я атлетичен, координирован и силен. Я кинестетик: учусь на практике, а не по учебникам и инструкциям. Я ловок от природы и умею работать руками, не важно, с инструментами или играя на барабанах и гитаре (особенно электрической). Я люблю быть в центре внимания, и меня воодушевляют аплодисменты зрителей. Я готов поставить на кон собственную жизнь, чтобы спасти другого. Я люблю рисковать, даже если существует вероятность травмы или смерти. Риск — это здорово, ради этого стоит жить. Как и секс. Сидеть весь день в офисе или за столом — пытка. Я люблю природу, приключения и спорт. Я — душа компании. Энергия, смелость и харизма — вот мои природные достоинства.

Вода

Г) Я Вода — элемент эмоций и творчества. Я изобретательна, самобытна и уникальна. Я часто ношу причудливые и яркие одежды, мне нравится привлекать внимание. Мне нравятся любые занятия, которые позволяют выразить свою творческую сторону, будь то живопись, поэзия, музыка или танцы.

Я люблю фантазии, игры и причуды. Меня глубоко волнуют чувства, ситуации и проблемы других людей, и я хочу помочь. Я готова вступить за них, особенно если речь о несправедливости. Я люблю животных (особенно кошек) и ощущаю с ними духовную связь. Я отдаюсь чувствам в полной мере, и меня часто обвиняют в излишней эмоциональности. Я принимаю решения сердцем, а не головой. В душе я романтик. Любовь — это ключ ко всему. Сострадание, творчество и художественное чутье — вот мои природные достоинства.

Когда элементы смешиваются

Знание своего доминирующего элемента помогает понять, почему вы чувствуете усталость и горечь или замыкаетесь в себе, пообщавшись с человеком с другим элементарным темпераментом, или делаете то, что идет вразрез с вашим. Вы можете снизить стресс от взаимодействия, если будете знать, какой элемент определяет темперамент человека, и говорить на его языке. Люди Земли подчиняются законам и процедурам, традициям, предписаниям и моральным суждениям о том, что правильно и неправильно. Они ищут ответы в инструкциях. Людей Воздуха убеждают доводы, логика, интеллект и железобетонные доказательства, но если они не согласны, то будут спорить до смерти из-за каждой мелочи. Люди Огня не любят абстрактную информацию, как и необходимость что-то читать, и верят в реальные доказательства и мастерство. Они решают проблемы, принимая в них живое участие, и берут на себя ответственность, даже если для этого приходится нарушать правила. Люди Воды подвержены эмоциям и часто невосприимчивы к фактам, которые противоречат их чувствам. Они принимают решения исходя из того, что, как они чувствуют, будет наиболее правильным. Они живут сердцем, а не головой.

Если вы сможете определить доминирующий элемент другого человека и обратиться к нему от имени того же элемента в себе, это избавит вас от взаимного разочарования,

недопонимания и трений. Если вы упрямо желаете общаться с человеком, используя свой доминирующий элемент, то лишь ухудшаете ситуацию. Станьте полиглотом и говорите с собеседником на языке его элемента.

Хотя некоторые профессии не соответствуют определенным элементам и темпераментам, это не мешает вам ими заниматься. Темперамент — это не то, *что* вы делаете, а *как* вы это делаете. Возьмем, к примеру, преподавание. Человек Земли составит планы уроков, введет строгую систему оценок и жесткую дисциплину. Человек Воздуха сосредоточится на исследованиях и экспериментах. Человек Огня будет поощрять кинестетическое обучение с помощью практических занятий. Человек Воды найдет творческий подход к изучению темы, например искусство или танец. К большинству профессий, ситуаций и хобби можно найти подход, и все получится.

Попробуйте перестроиться на другую полосу

Движение в рамках одного элемента вас ограничивает. Доступ ко всем четырем предоставляет более широкий выбор. Это похоже на движение по автостраде: есть полоса, которую вы предпочитаете, но вы перестраиваетесь в зависимости от текущих потребностей или ситуации. Вы можете ехать по своей любимой полосе сколько угодно, зная, что в случае необходимости сможете перестроиться на другую. Давайте свернем на другие полосы и посмотрим, каково это.

ЗАДАНИЕ

ПОИГРАЙТЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ

Лучший способ познакомиться с четырьмя элементами своего темперамента — опыт. Пусть это будет весело! Давайте поиграем! В детстве вы учились играя, так почему бы не попробовать сейчас. Играть со своим доминирующим элементом

будет легко. Игра с другими элементами — безопасный и безобидный способ изучить каждый из них. Давайте повеселимся!

Поиграйте с Землей

- ◆ **Наведите порядок** на столе, в комнате или на полке, чтобы все было аккуратно и красиво. Избавьтесь от беспорядка и пыли, переоборудуйте пространство так, как хочется. Выбросьте сломанные, бесполезные или неприятные вещи или сложите их в коробку, чтобы разобраться с ними позже. Почувствуйте, как приятно, когда вокруг чистое, функциональное, упорядоченное пространство.
- ◆ **Очистите шкаф** для документов от кипы бумаг и сортируйте их. Выбросьте или пропустите через shredder те, что вам больше не нужны, наведите порядок в папках и наклейте на них ярлыки. При желании выделите их цветом. Можно даже купить новые папки. Почувствуйте, какое это облегчение, когда вы точно знаете, где лежат ваши бумаги.
- ◆ **Посадите что-нибудь.** Может быть, миниатюрный сад рядом с домом или семена в горшочке на подоконнике. Ухаживайте за этими маленькими живыми существами, пока они растут и меняются. Почувствуйте удовлетворение от того, с каким умением, любовью, родительской заботой вы помогаете им расцветать.
- ◆ **Станьте волонтером,** организуйте прогулки на природе, помогайте в приюте для бездомных или читайте детям. Найдите то, к чему лежит душа и к чему вы сможете приложить свои умения и знания, чтобы помогать, учить других или сделать что-то для сообщества. Почувствуйте, как приятно помогать другим людям добиваться успеха, учиться или поднимать им настроение или как хорошо быть частью команды и вместе идти к достижению цели.

Поиграйте с Воздухом

- ◆ **Подумайте о том**, что вам всегда было интересно. Это может быть что-то простое вроде изучения бабочек или сложное, например разобраться в квантовой механике. Какой бы ни была тема, простой или сложной, погрузитесь в нее и впитывайте новые знания. Наслаждайтесь тем, как работают клетки вашего мозга.
- ◆ **Разгадайте кроссворд** или поиграйте в слова. Жонглируйте словами. Пусть ваш ум усиленно ищет ответы и подсказки, и радостно кричите: «Эврика!», находя ответы и решения.
- ◆ **Ищите новые слова.** Отправляйтесь на охоту за словами. Используя тезаурус или программу, найдите синонимы к таким простым словам, как «сердитый», «счастливым», «талантливый», «обыкновенный», которые вы раньше не знали. Запишите их. Используйте в разговоре. Учите по одному новому слову каждый день.
- ◆ **Выучите новый язык.** Обратите внимание на курсы в местных колледжах, а также на сетевые или цифровые ресурсы для изучения языков. Если стесняетесь изучать новый язык, ничего страшного. Изучайте язык онлайн или в цифровом формате, и вам не придется ни с кем себя сравнивать или соревноваться. Испытайте радость от того, как легко всплывают в уме иностранные слова. И помните, что музыка и математика тоже языки. Как и язык жестов. Есть много способов поговорить.
- ◆ **Напишите статью** или блог на спорную тему. Примите одну из сторон и изложите свои за и против, подкрепляя фактами и доказательствами. Обозначьте свою позицию в заключительном слове, которое подведет итог и донесет вашу мысль до читателя. Если у вас хватит смелости, опубликуйте статью в социальных сетях и примите участие в комментариях и дебатах, которые за этим последуют, приводя в ответ только холодные факты и аргументы.

Поиграйте с Огнем

- ◆ **Двигайтесь:** танцуйте, занимайтесь в тренажерном зале, играйте в теннис, ходите в походы, плавайте или катайтесь на байдарках — все, что заставляет двигаться и увеличивает частоту сердечных сокращений, идет в зачет. Если вы уже занимаетесь спортом, попробуйте что-нибудь другое. Найдите новое занятие, которое вам понравится и разожжет в теле огонь.
- ◆ **Почините** что-нибудь. Есть ли у вас дома что-нибудь, что требует починки? Труба протекает? Дыра в стене? Сломанный выключатель? Трещина в фундаменте? Шатается доска в заборе? Научитесь работать с инструментами, посмотрите обучающее видео или попросите, чтобы кто-нибудь вас научил. Почувствуйте удовлетворение от того, что вы починили что-то своими руками.
- ◆ **Смастерите** или постройте что-нибудь. Есть ли что-то, чему вы всегда хотели научиться? Смастерить скворечник? Отлить из цемента плитку для садовой дорожки? Устроить на заднем дворе пруд с маленьким водопадом? Возьмитесь за проект. Некоторые центры по домашнему благоустройству даже предлагают бесплатные занятия, а в интернете можно найти ролики практически по любым проектам для дома, какие только можно себе представить.
- ◆ **Накачайте мышцы.** Что в вашем теле нужно укрепить или привести в тонус? Возьмите гантели или резинки и прорабатывайте эти мышцы по несколько минут в день. Обращайте внимание, как приятно, когда мышцы работают, а тело становится сильнее.
- ◆ **Побалуйте** себя отличным сексом. Выпустите из клетки внутреннего дикого зверя. Огонь — это элемент необузданной сексуальности. Отбросьте все запреты и разожгите страсть! Если вам хочется рычать, РЫЧИТЕ!

Поиграйте с Водой

- ◆ **Создайте** что-нибудь. Живопись, рисунок, шитье, витражи — не важно что, лишь бы вам нравилось. Зайдите в магазин товаров для рукоделия и хобби и посмотрите, что вас привлекает. Не бойтесь, что у вас не получится. Просто попробуйте! Вам нечего терять, кроме отсутствия опыта!
- ◆ **Включите музыку**, под которую вам захочется подвигаться. Слушайте свое тело, и пусть музыка сама вас ведет. Отпустите тело, пусть оно раскачивается, движется и растягивается, как ему хочется. Наслаждайтесь ощущением свободного, творческого, спонтанного движения.
- ◆ **Украсьте** что-нибудь. Повесьте светящуюся гирлянду на окно, создайте в комнате декоративный акцент, купите (или сшейте) несколько забавных подушек. Выберите одну комнату и решите, какой она должна быть. Экстравагантной? Умиротворяющей? Бодрящей? Выразите свои чувства в оформлении интерьера и наслаждайтесь радостью и удовлетворением от того, что комната отражает ваши эмоции.
- ◆ **Исследуйте** новые места или попробуйте новые блюда. Выйдите на улицу и подурачьтесь! Запустите воздушного змея или посетите ферму с альпаками, примерьте смешные шляпы, сочините глупые стихи и устройте литературные чтения у себя в гостиной. Выйдите на улицу и попрыгайте. Когда вы в последний раз прыгали? Попробуйте. Это же забавно. Прислушайтесь к голосу любопытства: «Так-так, а что там дальше? А ну-ка узнаем!» Будьте спонтанными, готовьтесь к неожиданным счастливым открытиям, плывите по течению и развлекайтесь.
- ◆ **Успокойте разум**. Представьте тихое озеро и погрузитесь в спокойное, медитативное состояние. Просто чувствуйте дыхание, вдох-выдох... вдох-выдох... отпустите мысли и просто плывите по течению. Насладитесь

безмятежностью и неподвижностью, пусть чувства текут без усилий, мысли блуждают, где вздумается, играя и искрясь, как солнечные блики в струях ручья.



ЭЛЕМЕНТЫ – ЭТО ВАША СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ

Элементы помогают погрузиться в мир природы и ощутить с ней связь. Благодаря Земле вы замечаете смену времен года и фаз Луны. Воздух побуждает изучать все, что обитает и растет поблизости. Огонь придает смелости, и вы отправляетесь в новые земли, чтобы исследовать эту удивительную, прекрасную планету. Вода помогает ощутить энергию и силу океанского прилива, восхититься силой жизни при виде крошечного утенка, плещущегося в пруду, или, глядя на звездное небо, спросить: «В чем смысл всего этого?»

Чувство родства со всеми элементами обогащает ваш опыт и жизнь как в мире природы, так и в языческом мире. Оно вдохновляет отбросить страх и отправиться на поиски чего-то нового — теперь вы можете сказать «да» новым впечатлениям, идеям, ситуациям и людям, которых раньше сторонились. Отныне у вас есть все необходимое для того, чтобы *выбирать*, как вести себя с разными людьми и в разных ситуациях, вместо того чтобы реагировать рефлекторно, раз за разом возвращаясь к привычным и удобным решениям и моделям поведения.

Элементы — это единое целое

Для того чтобы вам было легче собрать все четыре элемента в единое целое, представьте большой горизонтальный циферблат — старый, со стрелками — на уровне талии, ровно посередине, как будто на вас надета большая плоская юбка.

Двенадцать часов — это Земля, три часа — Воздух, шесть часов — Огонь, девять часов — Вода. Находясь в центральной точке, вы можете легко наклонить юбку в направлении любого элемента и получить доступ к связанным с ним элементарным энергиям. Какой бы набор навыков вам ни понадобился, вы просто наклоняетесь в нужную сторону и реагируете на людей или ситуации из этой точки. Все четыре элемента доступны вам в любое время, когда бы вы ни пожелали.



Дух

А что означает центральная точка, где вы поддерживаете в равновесии элементарный циферблат? Эта точка представляет Дух — самую божественную энергию (Бога, все сущее, Вселенную — любое слово, которое предпочитаете). Дух соединяется с вашим истинным, настоящим «Я», вашей божественностью. Очень важно, чтобы то «я», которое знает Дух, было тем же «я», которое знаете *вы сами*. Когда это не так, вы испытываете стресс, горе, депрессию или просто внутреннюю пустоту. Вы знаете, что в вашей жизни чего-то не хватает, даже если не можете точно определить, чего именно. Вы неконгруэнтны Духу, от чего проистекает большинство неудовлетворенностей. Когда вы воссоединяетесь со своей божественной сущностью,

то воссоединяетесь с Духом и становитесь конгруэнтными ему. С таким центром все, что нужно для полноценной жизни, доступно в радиусе 360 градусов.

Элементарный ты

Земля, Воздух, Огонь, Вода — у вас много общего с нашей прекрасной планетой. Все взаимосвязано, все необходимо для жизни, будь то вы сами или Мать-Земля. Принять свои недоминирующие элементы может быть трудно. Это как растяжка — жестко, неудобно и поначалу даже болезненно. Но если мы продолжаем тянуться, то становимся более гибкими и расслабляемся. Разум подобен телу. Когда нас влекут новые мысли, идеи и практики, наш разум открывается для новых идей и свежего восприятия.



РЕКОМЕНДУЕМОЕ ЧТЕНИЕ

Cunningham, Scott. *Earth, Air, Fire & Water — More Techniques of Natural Magic*. Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 2005.

Meredith, Jane and Gede Parma. *Elements of Magic — Reclaiming Earth, Air, Fire, Water, Spirit*. Woodbury, MN. Llewellyn Publications, 2020.

Sullivan, Tammy. *Elemental Witch: Fire, Air, Water, Earth — Discover Your Natural Affinity*. Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 2006.