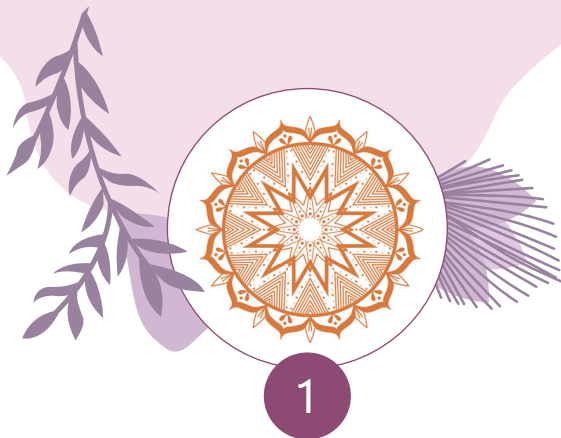




Спросите у внутреннего мудреца

Закройте глаза и представьте, что перед
вами сидит мудрец. Сядьте поближе.

Задайте мудрецу вопрос и выслушайте ответ.

Что он говорит? Как решить ваши проблемы?

Задавайте новые вопросы, если хотите.

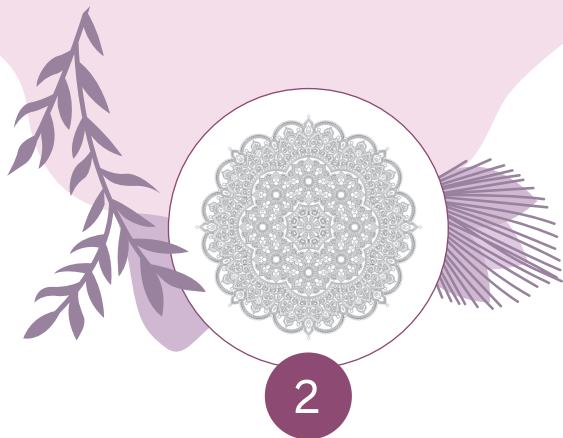
Как вам помог его совет?



*Помните, что у каждого из нас есть внутренний
мудрец, просто нужно уметь его слушать.*



Когда чувствуете, что нуждаетесь
в помощи, остановитесь,
подышите, задайте вопросы
и доверьтесь внутренней мудрости.
Это поможет выбрать правильный путь.



2

Тотем

Какое животное вам ближе по духу?

Как и почему оно вас вдохновляет?

Чему вы можете научиться у этого животного,
столкнувшись с неприятной ситуацией?



*Вот, Я посылаю вас, как овец среди волков:
итак, будьте мудры, как змии, и просты, как голуби.*

Матфей 10:16





Подумайте, какими достоинствами
вы хотели бы обладать,
и поступайте соответственно.
Знать, что вы действовали
в согласии с собой, гораздо важнее
конечного результата.



Измените свое видение

Каким вы видите себя, когда приходится
решать проблему, вызывающую стресс?

Помогает ли это видение? Почему?

Как изменить к лучшему представления о себе,
чтобы справиться с ситуацией?



*Важен не цвет или форма ваших глаз,
даже если они красивы.
Главное — это ваше **видение**.*





Ваши представления о себе
влияют на то, как вы реагируете
на проблему.

Повысив самооценку, вы яснее
увидите, что нужно делать.



Я имею право чувствовать себя хорошо

Как думаете, имеете ли вы право на то,
чтобы жить и чувствовать себя хорошо?

Как жизненные проблемы влияют
на ваше самочувствие?

Говоря о проблемах, что вы можете сделать прямо
сейчас, чтобы почувствовать себя лучше?

Что вы могли бы сделать в среднесрочной
и долгосрочной перспективе, чтобы стало лучше?



*То, что вы родились и все еще живы, означает,
что Бог и/или жизнь по-прежнему надеются
на вас и на вашу способность творить добро.*



Бог и/или жизнь по-прежнему
надеются на вас и на вашу
способность творить добро
себе во благо.



Вина

Часто ли вы вспоминаете о том,
что заставляет испытывать чувство вины?
Как это чувство мешает вам жить? Почему?
Представьте, что можете снять с себя вину,
как снимают пальто.
Как изменилась бы к лучшему ваша жизнь,
если бы вы просто усваивали уроки
и шли дальше?



*Вина подобна ореху.
Единственная полезная часть –
это сердцевина, то есть урок. Остальное
(горькие чувства, повторяющиеся мысли и т. д.)
подобны скорлупе – от них нужно избавиться.*



Чтобы идти вперед, вы должны
учиться на собственном опыте
и прощать себя.