

Осознание отношений

Инструкция к заполнению Анкеты осознания отношений

Эта инструкция и анкета составлены на основании понятий и принципов, заложенных в романе «Кто украл любовь?» и в книге Колина Типпинга «Радикальное прощение».

Вы сможете заполнить анкету, прочитав роман, осознав историю его героини и сопоставив её со своей личной историей.

Анкета поможет вам переосмыслить ваши отношения, освободиться от негативных эмоций и обрести новый взгляд на жизнь.



Для лучшего осознания вам поможет видео по QR - коду
«Три этапа отношений»

Этапы осознания отношений по пунктам Анкеты (Приложение №3):

1. Рассказать историю — п.1.

Опишите кратко историю, которая вызывает негативные эмоции.

Очень важно выявить на поверхность сознания то, что вас действительно беспокоит и честно рассказать себе (или специалисту), что случилось.

Трансформировать можно только то, что осознано.

2. Прочувствовать и принять свои чувства — п.п.2,3.

Чтобы избежать боли мы склонны подавлять наши чувства, подобно Афродите, которая закрыла себя в позитивном шкафу.

При этом ни ситуация, ни чувства никуда не исчезают. Они остаются подавленными на дне подсознания и управляют нами до тех пор, пока мы не разрешим себе их прожить и прочувствовать.

Если долго подавлять чувства, это может привести к болезням.

3. Замечаем и принимаем себя: проекции и теневую сторону — п.4

В каждом человеке есть то, что он в себе/в обществе любит и считает правильным. И есть то, что не любит, считает неприемлемым или идеализирует.

Мы любим и ценим в людях и явлениях то, что любим и ценим в себе.

Нас обижает и задевает то, что мы не любим, не ценим в себе или идеализируем.

Очень важно знать, принимать и любить себя целиком.

В нас нет ничего плохого и хорошего. «Мы все совершенны в нашем несовершенстве», - как говорил Колин Типпинг.

Иными словами мы рождены «несовершенными» для решения задач, задуманных нашей душой, для роста и развития. В этом и есть наше совершенство, потому что душа не совершает ошибок.

Ошибается лишь разум.

В п.4 Анкеты отметьте то, что вам больше всего не нравится в другом человеке, что раздражает в поведении, в мышлении. Что бы вам хотелось поменять?

Подумайте, а что из этого можно отнести к вам хотя бы чуть-чуть.

Закон отражения работает таким образом, чтобы отразить нам нашу теньевую сторону очень громко и наглядно, т.е. в другом человеке этих качеств в разы больше, чем у нас. Это происходит специально так, чтобы мы заметили.

Помните, мы не сможем получить любовь во внешнем мире, пока не примем и не полюбим себя целиком, кротко и благодарно.

4. Замечаем негативные убеждения — п.5.

В той ситуации, что вы описали в п.1, вы можете заметить свои мысли.

Что можно подумать о себе, о жизни?

Часть убеждений заложены с рождения, часть приобретена. В любом случае, они управляют нашей жизнью, каждый раз сталкивая нас с одними и теми же ситуациями.

Так происходит до тех пор, пока мы не замечаем эти негативные установки и не избавляемся от них.

Убеждения важно заметить и принять благодарно как необходимый опыт для души, который она сама для себя выбрала для наилучшего решения своих задач.

Нам не дано точно знать, откуда взялись эти установки и для чего конкретно они нам служат, мы можем только доверять своему выбору, понимая, что именно эти установки нам помогают расти и становиться собой.

Также важно доверять себе и Богу/Высшему разуму/Вселенной (как вы это для себя назовёте) в том, что эти установки растворятся тогда, когда они нам больше не будут нужны.

Заметить и принять благодарно — это уже почти избавление.

5. Замечаем повторяющиеся ситуации — 6,7

Вспомните людей и разные ситуации, в которых вы испытывали чувства, схожие с п.2, и когда у вас могли бы быть мысли из п.5.

Каждая эта ситуация помогала заметить негативные убеждения, не принятые части себя (теньевую сторону), для того, чтобы принять себя, полюбить или освободиться от убеждений.

Мы сами притягиваем в жизнь эти ситуации и этих людей до тех пор, пока не примем, не полюбим себя и не освободимся от убеждений.

Иными словами, на духовном уровне мы просим этих людей помочь нам.

6. Принимаем и любим свою теньевую сторону — п.8,9

Важно ещё раз осознать, что в каждом есть и то, что принято называть плохим, и то, что называют хорошим. Но на самом деле и то, и другое — совершенный выбор вашей души.

Плохо лишь то, что не принято.

7. Отказ от роли жертвы и осознанность в отношениях — п.10.

Мы сами являемся сотворцами каждой ситуации. Любая ситуация закономерна и причина — в нас (не путать с виной!).

Теперь мы можем каждый раз быть осознанными и замечать, что на самом деле происходит в отношениях.

8. Радикальное прощение — п.11

Мы не всегда осознаём, что обижены, потому что психика очень хорошо подавляет и прячет от сознания это чувство. Однако давние обиды, особенно на родителей, отнимают много энергии и блокируют доступ к счастливому будущему.

Сейчас, вы понимаете, что все отношения просто отражали ваше внутреннее состояние и что вы, по сути, притянули или попросили этих людей вам помочь разобраться. А значит, они никогда вам ничего плохого не делали — это осознание и есть Радикальное Прощение.

9. Отпускаем / заменяем негативные убеждения — п.12.

10. Доверие своей душе и Высшим силам в том, что всё будет развиваться наилучшим образом — п.13.

Нам всем хочется побыстрее избавиться от негативных установок/убеждений принять и полюбить себя, чтобы быть счастливыми.
В действительности, мы не знаем, сколько ещё и зачем нам потребуются эти установки. Процесс принятия и любви к себе тоже требует время.
Мне помогает мысль о том, что я доверяю моей душе, в том, что она не могла ошибиться с выбором тела и сознания для решения своих задач.
Негативные установки и непринятия — это тоже часть опыта, который мне нужен для развития и роста, для того, чтобы стать той — какой я сама себя задумала, лучшей версией себя. Кротко, благодарно, бережно.

11. Прощения себя, в случае, если было чувство вины — п.14.

Каждый поступает так, как может, наилучшим образом в текущий момент, исходя из состояния энергии, знаний, убеждений, обстоятельств.
Я не знаю таких людей, кто вредит себе или людям, потому, что хочет причинить вред.
Как правило, в этот «вред» заложена иная идея, в которую он верит.
Ситуация работает в обе стороны — обе стороны учатся.
Мы тоже были учителями и помощниками для других, когда считали, что «вредим» им.
На духовном уровне нас тоже «попросили» помочь.

Не ошибается тот, кто ничего не делает.
Через поступки, опыт и ошибки мы учимся, познаём себя, растём и развиваемся.
Потому нет смысла себя винить. Вы поступили так, как могли.

12. Благодарность себе — п.15.

Очень важно не забывать благодарить себя, свой духовный разум за мужество идти по выбранному пути, за ошибки и за достижения, за негативные установки и за светлые качества; за то, что вы прочитали эту книгу и решились, или думаете о том, чтобы осознать свои отношения и увидеть другую картину мира.
Даже если это и не так, всё равно поблагодарите себя за такой выбор.

Дата, подпись.

Примечание

Если у вас остались вопросы по заполнению анкеты, рекомендую ещё раз внимательно прочитать книгу «Кто украл любовь?».

Если этой информации не достаточно, то перейдите на сайт www.Astrocoach.ru в раздел «Отношения» или напрямую по QR-коду ниже.

На сайте вы также сможете скачать Анкеты осознания отношений.

