



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Мария Абер

15 УРОКОВ

Лиз

БУРБО



ИСТИНА И ТРАДИЦИЯ

Мария Абер
15 уроков Лиз Бурбо. Исцели
травмы, которые мешают тебе быть
счастливым, любимым и богатым
Серия «Тайные знания, меняющие жизнь»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18037599
15 уроков Лиз Бурбо. Исцели травмы, которые мешают тебе быть счастливым, любимым и богатым / Абер, Мария.: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-096175-7

Аннотация

Эта книга для тех, кто устал от несчастливой жизни и готов менять ее и меняться сам.

Эта книга для тех, кто устал от непонимания и хочет сделать отношения с окружающими людьми более гармоничными.

Эта книга для тех, кто устал от отсутствия любви и хочет научиться подлинной любви к себе, обрести веру в свои силы и покой в сердце.

Лиз Бурбо – автор двух десятков бестселлеров, основатель системы личного роста, опытный тренер и духовный учитель для тысяч людей со всего мира. Ее советы помогли множеству людей осознать ответственность за свою жизнь прежде всего перед самим собой, постичь свои истинные желания, признать настоящего себя, а значит – начать жить более осознанно и впустить успех в свою жизнь.

Эта книга-тренинг предлагает 40 упражнений, которые помогут освоить систему Луиз Бурбо.

Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
Глава первая	7
Глава вторая	15
Глава третья	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Мария Абер

15 уроков Лиз Бурбо. Исцели травмы, которые мешают тебе быть счастливым, любимым и богатым

Очень люблю книги Лиз Бурбо и тренинги Марии Абер! На мой взгляд, автор тренингов очень тонко чувствует суть методики Бурбо и умеет подать ее доступно, понятно даже для человека без психологического образования, а замечательные упражнения помогают быстро перейти от теории к практике.

Рита Р., Подольск

Эта книга буквально переродила меня! Только подумать – три десятилетия я жил с этими страхами, с этой болью внутри и даже боялся заглянуть внутрь себя, подойти к ней поближе. Жил и не мог понять – почему я какой невезучий. Тренинг наполнил меня силой – я смог справиться со своей болью, смог принять себя и на самом деле изменить свою жизнь!

Игорь С., Самара

Я всегда знала, что причины моих проблем уходят корнями в детство, но что с того – ведь никто не мог мне дать хоть какой-то совет, как разобраться с этим. Спасибо Марии Абер: благодаря ее книге я смогла сделать это сама! Оказалось, что «неудачник» – это не приговор. Это просто маска! И не так сложно ее снять!

Мария Б., Москва

Книга Марии Абер – прекрасное пособие для тех, кто хочет научиться общаться с другими людьми так, чтобы это общение было радостным и полезным. Если ты хочешь иметь много друзей, ладить с коллегами, строить прекрасные отношения с родственниками (в том числе и родственниками своей «второй половины») и самое главное – с любимым человеком, то эта книга – для тебя. Мне лично она очень помогает.

Сергей Б., Воронеж

Эту книгу обязательно стоило бы прочесть всем родителям! Тогда лет через 10–20 было бы гораздо меньше взрослых, которым бы понадобилось работать с детскими травмами...

Анастасия Б., Санкт-Петербург

Универсальная книга! Любовь, дружба, работа, деньги, здоровье – с чем бы ты ни испытывал проблемы, на все вопросы ты найдешь ответы в ней!

Тимур Д. Казань

Мария Абер

Предисловие

В определенный момент жизни многие люди приходят к печальной мысли: жить так, как хочется, не получается.

«Это слишком сложно – жить, как хочется, – говорят эти грустные люди. – Это страшно. Надо начинать все заново. Другие не одобряют. Семья не поймет. Так просто не бывает».

Действительно, есть множество веских причин «против» того, чтобы попробовать устроить жизнь по собственному разумению. И буквально парочка причин «за»: например, **желание быть счастливым...** Отказываясь даже попытаться, люди все больше грустнеют, мрачнеют, болеют. Оглядываются назад и понимают, что рискнуть, попробовать, сделать – все-таки стоило. Не нужно было идти на поводу у страхов, формальностей, шаблонов, токсичных отношений с другими... Ах, если бы да кабы!..

Впрочем, в этой грустной истории возможен хороший конец, и вот почему. Попробовать создать такую жизнь, как хочется – счастливую, успешную, полную любви, – никогда не поздно.

Лиз Бурбо – автор двух десятков бестселлеров, основатель системы личностного роста, опытный тренер и духовный учитель для тысяч людей со всего мира. В свои почтенные годы Бурбо полна активности, энергии и любопытства: она ездит по миру с семинарами и тренингами, выступает на конференциях, пишет статьи и книги. Ученики и последователи Бурбо регулярно проводят семинары по ее системе в разных странах, в том числе в России.

В основе системы Лиз Бурбо изначально лежала идея о том, чтобы через налаживание диалога с собственным телом, в сотрудничестве с ним человек узнавал, а затем и осознавал себя, свои истинные потребности, желания и способности.

Вдохновляясь работами Александра Лоуэна, Вильгельма Райха и других классиков телесноориентированной терапии, Бурбо посвятила *телу, возможностям тела и сознанию тела* не одну книгу. Однако постепенно идея о взаимосвязи психического и физического в трактовке Лиз Бурбо расширилась до жизнеобразующей концепции: Бурбо предложила читателям задаться серьезными вопросами.

Например, такими:

Зачем я живу?

Почему я живу не так, как мне хочется?

Что значит «отвечать за свою жизнь»?

Почему мне сложно быть искренним с близкими людьми?

Что скрывается за тревожностью и апатией?

Как мне узнать, чего я хочу на самом деле?

Лиз Бурбо предлагает своим последователям, единомышленникам и читателям выйти из «зоны комфорта» и задать себе неудобные вопросы. Но как опытный наставник и истинный духовный лидер, она никогда не бросает на распутье тех, кто осмелился что-то изменить и измениться самим. Она берет их за руку, подсказывает, рекомендует, успокаивает, радуется – в общем, прикладывает все усилия, чтобы желание человека жить осознаннее, счастливее, успешнее было исполнено.

Эта книга-тренинг основана на системе Бурбо (но ею не ограничивается!), составлена опытным психологом-практиком и позволяет читателю самостоятельно (но не в одиночку!) решить следующие задачи:

- осознать ответственность за свою жизнь прежде всего перед самим собой;
- обнаружить, назвать по имени и излечить личные душевные травмы;
- научиться подлинной любви к себе;
- обрести веру в свои силы и покой в сердце;
- сделать отношения с окружающими людьми более гармоничными;
- осознать свои истинные желания, признать настоящего себя, а значит – начать жить более осознанно;
- впустить успех в свою жизнь.

Алгоритм решения этих задач, нетривиальных и совсем непростых, будет подробно описан в четырех частях книги-тренинга. Опираясь, в основном, на идеи Лиз Бурбо, составитель книги дополнил тренинг упоминаниями других психологических концепций, а также уделил особое внимание практическим упражнениям, которые можно выполнять в одиночку, в любом месте и в любое время, и которые доказали свою эффективность. Теоретическая часть каждой главы непременно сопровождается несколькими практическими упражнениями.

«Быть счастливым – естественное состояние», – раз за разом, почти в каждой своей статье и книге, повторяет Лиз Бурбо. На своем опыте и опыте множества людей она доказала: поверив в естественность счастья, человек сможет поверить и в себя, а значит – сможет впустить в жизнь благотворные, позитивные перемены.



Часть первая Разрешение на жизнь

Глава первая Опыт боли: распознаем и исцеляем личные душевные травмы

Говорят, детство – самая беззаботная пора. Мол, живет маленький человек, ни за что не отвечает, бегаёт-прыгает и проблем не знает. Глупости, конечно. Детство, пожалуй, самый сложный период жизни, самый насыщенный событиями и впечатлениями. Счастливый и несчастный одновременно. Самый драматичный, если хотите.

Глубоко переживаемые события детства, моменты счастья и горя имеют последствия длиною в жизнь, влияя на личность уже повзрослевшего человека, на его поступки, мировосприятие, взаимоотношения с другими.

Ни для кого, к счастью, уже не секрет, что главные люди для любого ребенка всегда – **родители**, и именно отношения с ними влияют на становление личности больше, чем отношения с кем бы то ни было еще. Семья – начало и ядро системы координат любого ребенка, точка отсчета. Родители – главные его учителя, «целители» и, увы, «вредители» тоже. Психологические и душевные травмы, без которых на самом деле не обходится ни одно детство, как правило, намеренно или случайно (чаще второе) наносят родители.

Так, многолетние наблюдения за детьми и взрослыми, людьми одинокими и семейными, физически здоровыми и не очень крепкими позволили Лиз Бурбо выдвинуть следующее предположение: каждый человек по мере взросления проходит четыре этапа.

Первый этап – познание радости существования, бытия самим собой.

Второй этап – страдание от того, что быть самим собой нельзя.

Третий этап – период кризиса, бунт.

Четвертый этап – «строительство новой личности» или, иначе говоря, подбор маски, которая более соответствует ожиданиям взрослых от ребенка.

Маска, по мнению Бурбо, становится искусным заменителем всего настоящего, что есть в человеке: характера, привычек, привязанностей, желаний, даже пищевых предпочтений. Маска либо надевается на несколько минут в день (в том случае, если травма не глубока и частично проработана), либо носится почти постоянно (если травма глубокая, не проработанная и до сих пор причиняет страдания). Маска призвана защищать и, действительно, защищает нас – от новых травм, от собственного несовершенства, от боли, от опасностей...

Но какой ценой!

Ведь носить маску – значит никогда не быть собой.

Может ли быть наказание более жестоким?

Постепенно Бурбо систематизировала наблюдения и предложила оригинальную концепцию пяти масок как выражения пяти душевных травм, наиболее часто переживаемых человеком.

Пять травм, по Бурбо, можно обозначить так:

- Травма покинутого (травме соответствует маска зависимого).
- Травма отверженного (маска беглеца).

- Травма униженного (маска мазохиста).
- Травма предательства (маска контролирующего).
- Травма несправедливости (маска ригидного).

«Нет ни одного человека, которого бы хоть раз не отвергли, не покинули, не предали, не унизили, не поступили с ним несправедливо. Это причиняет боль, злит, расстраивает. Однако мы испытываем боль исключительно по собственному желанию. Это происходит, когда эго удается убедить нас, что в наших страданиях следует винить кого-то другого, – высказывает парадоксальную мысль Бурбо. – Но в жизни нет виновных; есть только страдающие».

Впрочем, чтобы принять страдающую часть, то есть маску – свою или другого человека – Лиз Бурбо предлагает вначале познакомиться со всеми пятью и выявить отличительные признаки каждой травмы-маски.

Важно понимать, что каждая из пяти травм, описанных Бурбо, имеет противное свойство – **навязчивость**. Раз «угодив» в душу человека, она будет повторяться и возвращаться, причем переживаться всякий раз как новый травматичный опыт. Пока травма не проработана, не пережита и не принята, человек неосознанно притягивает в свою жизнь события и людей, которые подтверждают его негодность, неуместность, ненужность.

Словом, человек травмирует себя вновь и вновь, даже не понимая этого.

Итак, если вы чувствуете, что неприятные события в жизни повторяются вновь и вновь, что вам словно не хватает **права на жизнь**, что другие лучше, чем вы, то пора, наконец, перестать делать вид, что все в порядке, а определить, какая же травма была вам нанесена в незапамятные времена, и какая защитная маска, по классификации Лиз Бурбо, вами выбрана. Только так, через осознание и боль, возможно исцеление. А вслед за исцелением – новая, счастливая жизнь.

Характеристики травмы *отвергнутого*, который носит маску *беглеца*

Первая травматизация: от момента зачатия до одного года.

Отвержение идет от **родителя своего пола**, который либо не хотел ребенка, либо хотел ребенка другого пола. Из-за столь глобального несоответствия беглец не чувствует права на существование.

Выражение в теле: сжатое, узкое, хрупкое, будто «ускользающее».

Излюбленные слова и выражения: «ничто», «никто», «не существует», «исчезнуть», «меня тошнит от...».

Проявления в повседневной жизни: Отстраненность от материального. Стремление к совершенству. Сосредоточенность на духовном, интеллектуальном. Стремится к уединению, к «побегу». Хочет быть невидимкой. Считает, что его не понимают. Склонность к сладкому или к алкоголю как к способам убежать.

Характеристики травмы *покинутого*, который носит маску *зависимого*

Первая травматизация: между одним и тремя годами.

Наносится **родителем противоположного пола**. Как правило, «покинутый» ребенок страдает либо от отсутствия, либо от нехватки общения с родителем противоположного пола. Причина – эмоциональная отстраненность родителя, его полное физическое отсутствие, отсутствие интереса к ребенку или дефицит теплого, душевного контакта ребенка и родителя.

Выражение в теле: вытянутое, тонкое, дряблое тело, длинные руки, спина искривлена. Большие печальные глаза.

Излюбленные слова и выражения: «никого нет», «отсутствует», «один», «не оставлять», «выношу», «не покидать».

Проявления в повседневной жизни: В отношениях склонен к слиянию с другими, плохо переносит разлуку. Готов на многое, лишь бы не оставаться одному. Больше всего нуждается в поддержке извне, в позитивном подкреплении. Не имея ресурса поддержки и любви внутри себя, постоянно ищет и даже требует внимания у других, однако внутренняя пустота неутолима. Ему сложно делать или решать что-то в одиночку. Печален, слезлив, склонен к перепадам настроения. Больше всего страшится одиночества.

Характеристики травмы *униженного*, который носит маску *мазохиста*

Первая травматизация: в период от одного до трех лет.

Наносится родителем, который занимается физическим развитием ребенка (обычно это мать). Как правило, это **чрезмерно контролирующий родитель**, который провоцирует у ребенка реакцию стыда и чувство униженности.

Выражение в теле: толстый, низкорослый, круглолицый.

Излюбленные слова: «достойный», «недостойный», «маленький», «толстый».

Проявления в повседневной жизни: Часто стыдится себя или других, а чтобы приглушить стыд, использует контроль – также, себя или других. Не прислушивается к своим потребностям, в том числе сексуальным, хотя знает их. Гиперответственный. Самооценка заниженная. Склонен к самоистязанию психологического толка: «Я плохой, отвратительный, недостойный и не могу стать достойным». Больше всего боится свободы.

Характеристики травмы *преданного*, который носит маску *контролирующего*

Первая травматизация: в период от двух до четырех лет, то есть во время нормативного переживания эдипова комплекса.

Наносится **родителем противоположного пола**, когда мать или отец ведут себя не так, как ждет от них ребенок, манипулируют, навешивают на ребенка несбыточные надежды или вообще уклоняются от выполнения родительских обязанностей. В результате ребенок теряет доверие к родителю, а значит – и к миру вообще.

Выражение в теле: настоящий крепыш. Будто бы нарочито сильное, спортивное, подтянутое тело.

Излюбленные слова и выражения: «отделить(ся)», «ты понимаешь?», «я могу», «я сам справлюсь», «я это знал», «я же говорил», «поверь мне», «я-то знаю», «у него что-то на уме», «я ему не доверяю», «разорвать(ся)».

Проявления в повседневной жизни: Нетерпелив и нетерпим. Трудности с доверием. Уязвимость скрывает за скепсисом. Делает вид, что ответственный, обязательный, важный, но на самом деле ему стоит огромных усилий, чтобы сдержать обещание или хотя бы не забыть об обещанном. Любит похвалу. Не выносит лжи от других, хотя сам с легкостью прикидывает. Нуждается в начальстве, формальном или неформальном. Если начальство хорошее, то и он – хороший исполнитель. Больше всего боится развода, разрыва, разъединения.

Характеристики травмы пережившего *несправедливость*, который носит маску *ригидного*

Первая травматизация: в возрасте от четырех до шести лет, когда ребенок впервые начинает ощущать и ценить свою индивидуальность.

Если, по разным причинам, ребенок не может проявить индивидуальность, не имеет навыка или условий для самовыражений, происходит травматизация: ребенок переживает это как несправедливость и обращает злость, обиду, печаль **на родителя своего пола**.

Как правило, отношения с родителями носят поверхностный характер. Зачастую травмирующий родитель отличается холодностью, невнимательностью, он не способен установить доверительный контакт с ребенком. В итоге переживший несправедливость словно отделяет себя от своих эмоций, дает себе установку «Я ничего не чувствую» и надевает маску ригидного.

Выражение в теле: хорошо сложенное, пропорциональное, однако скованное в движениях тело. Напряженная шея и челюсти. Осанка прямая, гордая.

Излюбленные слова и выражения: «нет проблем», «всегда, никогда», «очень хороший, очень добрый», «именно так», «я ведь прав?», «если не ошибаюсь», «точно», «совершенно справедливо», «конечно», «ты согласен?».

Повседневные проявления: Всячески стремится к совершенству и излишне требователен к себе. Думает не о том, кто он, а о том, что он делает. С детства привык думать, что его ценят не за то, кто он есть, а исключительно за достижения и поступки. Часто считает, что другим повезло больше, чем ему. Контакт с собственными чувствами отсутствует. Не любит и не умеет обращаться за помощью. Склонен к сомнениям, к сравнению себя и других. Причем, в сравнении всегда проигрывает. Постоянно носит в себе чувство вины, считая, что недостойн удовольствий, радости, похвалы. В эмоциональных проявлениях заторможен, но от других больше всего боится холодности.

Вы узнали свою маску? Сразу несколько типажей показались вам до боли знакомыми? Не вам, так кому-то из близких и знакомых маска оказалась впору? И то, и это – абсолютно нормально.

Чем удобна классификация, предложенная Бурбо, так это своей универсальностью и вместе с тем гибкостью. Выделяя основные характерные черты и типичные проявления, Лиз Бурбо постоянно повторяет о том, что одну и ту же защитную маску разные люди носят по-разному – не бывает ни травм, «как по учебнику», ни абсолютно одинаковых проявлений страдания. Все диктует наша индивидуальность. К тому же, нередко случается так, что человек переживает несколько душевных травм и, соответственно, надевает несколько масок – одну поверх другой или по очереди.

Чтобы точно распознать свою (или соседскую) травму, Лиз Бурбо рекомендует несколько приемов:

- «читать» тело, искать физические проявления маски, прислушиваться к своему телу. Тело не умеет врать, утверждает Бурбо, и чутко реагирует на психические и психологические изменения;
- искать и выделять **основные, ключевые** признаки травмы, ведь если травма не очень глубока и умеренно тяжела, то **всех** описанных симптомов может и не быть;
- не бояться «нащупать» на лице маску, памятуя о том, что в свое время маска была жизненно необходима. Возможно, ее защита позволила вам выжить или уменьшить страдания;
- спокойно и целенаправленно лечить душевные травмы: это столь же нормальный и естественный процесс, что и лечение физических недомоганий или болезней.

Разумеется, у Лиз Бурбо есть свой метод по исцелению душевных травм. Он успешно применяется для лечения даже застарелых, глубоких, плохо осознаваемых травм и включает в себя несколько этапов – несколько шагов.

Первый шаг – это, как ни крути, признание своей травмы, ее наличия и роли в своей жизни. Иначе говоря, если будете продолжать делать вид, что ничем не больны – вылечиться не удастся. Придется, так или иначе, увидеть свою душевную травму, определить ее «тип»,

а следом и признать ее существование (но, заметьте, не приоритет на управление вашей жизнью!).

«Человек для того и живет, чтобы проработать то, что не проработано, и разрешить то, что давит грузом страдания», – сообщает Лиз Бурбо.

Что ж, разумно.

Второй шаг к исцелению – принять свою травму и дать ей хотя бы частичку безусловной любви. Сразу скажем – это безумно сложно!

Во-первых, **безусловная любовь** (по Бурбо, это значит «принимать, даже если не согласен или не понимаешь») не дается «за так», ее нужно выращивать в себе постепенно и настойчиво. Единого, универсального, всем понятного способа развития безусловной любви нет, но кое-какие возможности и техники будут описаны в этой книге далее.

Во-вторых, чем невыносимее травма, тем более сильная любовь ей требуется. Однако усилия того стоят: едва ваша пульсирующая боль, ваша уставшая маска почувствует, что ее не гонят, а любят, злые чары начнут таять. Проверено!

Наконец, **третий шаг** заключается в том, чтобы заново пройти через четыре этапа развития, описанные в начале этой главы, только в обратном порядке – от четвертого к первому. На первом этапе вам придется увидеть свою маску. На втором – поработать со своим сопротивлением, которое обязательно возникнет и будет выражаться в бунте, возмущении, отрицании очевидного. Возможно, вы в возмущении захлопнете книгу («Что за бред! Это не про меня!»). Возможно, захотите переложить ответственность на других («Все они виноваты!»). Возможно, изобразите смирение («Жил раньше и дальше проживу»). Найдите в себе силы преодолеть сопротивление.

На **четвертом шаге** вам нужно будет вернуться в момент первоначальной травматизации: как следует пострадать, позлиться на родителей, пожалеть себя маленького. Этот этап должен закончиться прощением с детской злобой и обретением сочувствия к родителям, прощения их. **Четвертый шаг** – это еще и возвращение к себе истинному, прощение с маской, приветствие своего подлинного «Я», открытого для опыта и любви.

«Увидеть боль, узнать ее, поздороваться с ней – непросто. Это крайне сложно и к тому же страшно. Но если работа с травмой проходит успешно, то человек получает опыт истинного сострадания к самому себе. Он как бы дает себе разрешение на переживания, а одновременно с тем – снижает уровень гнева, стыда и злобы в своей душе. Боль нужно пережить и выпустить, а ни в коем случае не задавливать. В последнем случае она не уйдет, а лишь глубже покалечит душу», – рекомендует Бурбо.

Как узнать, что вы на верном пути, и травмы потихоньку исцеляются?

Лиз Бурбо утверждает, что травма **отвергнутого** близка к исцелению, если ты позволяешь себе занять все больше места в жизни, разрешаешь себе просто быть и находишь эффективный способ к самоутверждению, самореализации.

Травма **покинутого** близка к исцелению, если одиночество становится выносимым и даже приятным, если растет самостоятельность и решимость, а потребность в поддержке извне становится не такой надсадной.

Травма **униженного** близка к исцелению, если ослабевает контроль и требовательность к себе. Если человек способен обращаться за помощью и принимать помощь, это тоже хороший знак.

Травма **предательства** близка к исцелению, если человек спокойнее переживает нарушение планов, внезапную разлуку или если хороший поступок остался незамеченным другими.

Травма **несправедливости** близка к исцелению, если человек дает себе разрешение на ошибки, если появляется доступ к эмоциям и чувствам, если заплакать при посторонних уже не значит – опозориться.

По мере ослабления симптомов и исцеления душевной травмы (неважно какой), у человека растет эмоциональная независимость, самостоятельность, внимательность к своим потребностям. Пестуя эмоциональную самостоятельность, человек постепенно узнает, что «рычаги» от страдания, равно как и от счастья, находятся в нем самом, в его восприятии, в его личности, в его психике.

Ниже вы найдете упражнения, которые помогают при самостоятельной работе с душевной травмой и способствуют исцелению.

Упражнение 1.

«Безопасное место»

Перед выполнением:

Упражнение рекомендуется для снятия напряжения и снижения тревоги. Упражнение помогает «разблокировать» внутренние ресурсы и ощутить внутреннее спокойствие.

Выполнение:

Найдите спокойное нешумное место. Устройтесь поудобнее. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Закройте глаза и постарайтесь представить **свое безопасное место**. Под безопасным местом имеется в виду такое место, где вы чувствуете спокойствие, счастье, безмятежность. Это место может находиться где угодно и может иметь какие угодно размеры и формы. Главное – представить его максимально подробно и реалистично.

Итак, где находится это место? Даже если это вымышленная страна или другая планета, придумайте для них название! Какой в безопасном месте пейзаж, какая погода? Какое время года на дворе? Ваше безопасное место – это помещение, или оно находится под открытым небом? Какие запахи сопровождают его? Кто обитает в безопасном месте, кроме вас?

Вы можете «заселить» его всем, кем угодно, хоть сказочными персонажами. Главное, чтобы и обитатели, и ландшафт, и климат были на 100 % безопасными, вселяющими радость и спокойствие.

Пофантазируйте в свое удовольствие. Представьте все до деталей, не стесняйтесь буйства воображения – в конце концов, это **только ваше** безопасное место, и без вашего приглашения никто туда не попадет. Когда вы почувствуете, что насытились, постепенно возвращайтесь в эту реальность. Не торопитесь «перепрыгнуть» оттуда сюда, глубоко подышите. Открыв глаза, убедитесь, где вы находитесь. Назовите вслух актуальную дату и год, свое имя. «Заземлитесь» хорошенько.

После выполнения:

Вы вольны путешествовать в безопасное место время от времени, постепенно насыщая его все новыми деталями, подробностями, элементами, людьми и животными. При желании, после очередного путешествия вы можете записать то, что видели там, а еще лучше – зарисовать.

Когда безопасное место станет для вас еще и достаточно знакомым, вы можете попытаться зафиксировать собственные ощущения от него. Постарайтесь быть внимательным к позитивным эмоциям, учитесь различать «радость» и «восторг», «счастье» и «удивление»... Не загораживайтесь от положительных эмоций, ведь именно в них – ресурс к освобождению от душевной травмы.

Упражнение 2.

«Спокойное дыхание»

Перед выполнением:

В этом упражнении предлагается освоить дыхание диафрагмой – проще говоря, дыхание животом, самое естественное для человека дыхание.

Выполнение:

Сядьте поудобнее и положите руки на колени или на подлокотники, чтобы слегка освободить плечи.

1. Сделайте глубокий вдох (примерно на 4 секунды) через нос, направляя воздух в низ живота.

2. Задержите дыхание на 1–2 секунды.

3. Медленно (примерно за 4 секунды) выдохните через рот.

4. Подождите несколько секунд прежде, чем сделать еще один вдох-выдох.

На одну минуту приходится 6–8 циклов дыхания, и этого вполне достаточно. При появлении симптомов гипервентиляции легких вроде головокружения, звона в ушах, помутнения перед глазами, прекратите выполнение. Не задерживайте дыхание. Старайтесь, чтобы тело было максимально расслаблено.

После выполнения:

Практикуйте диафрагмальное дыхание дважды в день по пять минут. Поначалу выполняйте упражнение, когда вы более-менее спокойны. Затем вы сможете с легкостью переключаться на спокойный лад, и дыхательное упражнение защитит вас от «перегрузки» и стресса.

Упражнение 3.

«Проблема»

Перед выполнением:

Упражнение направлено на снижение значимости проблемной ситуации и движения к внутреннему спокойствию. Выполнять его рекомендуется уже после того, как вы определили тип своей маски и начали работу по освобождению от личной душевной травмы.

Лиз Бурбо утверждает, что имеет значение не само травматичное событие, а **ваши взаимоотношения** с ним. Как только вы решитесь освободиться от реакции на травму, так ее присутствие в жизни начнет уменьшаться, а маска начнет «сползать». Это упражнение – в помощь на непростом, но верном пути.

Выполнение:

Сядьте поудобнее. Подумайте о проблеме, ситуации, черте характера, сложившихся отношениях, повторяющейся реакции – о том, что вас не устраивает, что вам неприятно, досадно или больно. Сформулируйте суть проблемы в двух-трех предложениях.

Затем вспомните того, с кем вы недавно обсуждали эту проблему. Вспомните ситуацию, ход беседы, обстановку, лицо человека. Если вы предпочитаете держать свои проблемы при себе, вспомните обстановку, в которой вы в последний раз думали о своих неприятностях. Где это было – на улице, на работе, в машине? Что происходило вокруг? Кто был невольным свидетелем ваших тягостных размышлений?

Попробуйте отстраниться от своей ситуации и стать сугубо наблюдателем. Вспомните своих близких, знакомых, родственников, друзей. Какие у них есть проблемы, неурядицы, неприятности? Чем схожа ваша проблема с проблемами знакомых вам людей? Подумайте об этом.

По мере готовности расширяйте диапазон фантазий. Вспомните, какие проблемы есть в вашем коллективе, в вашем городе, стране? Что роднит все неприятные и все радостные ситуации? Какие есть в жизни (в вашей и вообще) радости, и какие печали? Не торопитесь. Постарайтесь насладиться процессом.

Потом представьте, будто вы смотрите в особый микроскоп, в который видно буквально все – всю Землю, Солнечную систему, Галактику... Какие неприятности есть у Космоса? Что тревожит планету Земля? Есть ли эмоции у Галактики?.. Фантазируйте!

А затем – вернитесь в мыслях к своей изначальной проблеме. Сформулируйте главное в ней еще раз. Какой она вам видится теперь, после размышления? Насколько серьезной она вам представляется?

После выполнения:

Как правило, после выполнения упражнения удастся переформулировать суть проблемы, а видение жизненных неприятностей смягчается, они больше не кажутся такими уж непреодолимыми, фатальными, определяющими ход жизни.

Упражнение 4.

«Обида – ВОИ»

Перед выполнением:

Это несложное упражнение позволяет чуть спокойнее относиться к тому, что ранит, и к тем, кто причинил боль.

Выполнение:

Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. Старайтесь дышать диафрагмой.

Сожмите кулаки и представьте, что в руках вы держите вашу обиду. Напрягите руки изо всех сил. Почувствуйте напряжение в кулаках, в мышцах, в плечах, во всем теле... а затем резко разожмите кулак, расслабьте мышцы, расслабьте все тело, лицо. Шумно выдохните. Отпустите обиды. Представьте, что они падают на пол, катятся и исчезают. Или рассыпаются на мелкие кусочки, разлетаются вдребезги, и нет уже их больше.

После выполнения:

Поздравляем. Ваша обида исчезла.

Глава вторая

Три кита счастливой жизни: ответственность, прощение и любовь

Исцеление душевных травм – это прежде всего процесс. Никто не знает, сколько потребуется времени именно вам, чтобы прийти к результату – то есть к качественно иной, счастливой, гармоничной жизни. Поэтому в этом деле главное – начать и идти вперед, невзирая на возможные страхи и внутреннее сопротивление.

А пока вы в пути, нелишним будет узнать еще кое о чем. Например, об *ответственности, прощении и любви*, без которых, по мнению Лиз Бурбо, невозможна счастливая жизнь.

«Нежелание принимать пережитый опыт, отказ от ответственности и недостаток любви – главные причины нашего сопротивления и наших трудностей», – утверждает знаменитый тренер и духовный наставник.

Впрочем, три волшебных слова нуждаются в расшифровке – уж очень по-разному могут трактоваться «ответственность», «прощение» и «любовь». Какой смысл вкладывает в эти понятия Лиз Бурбо?

Начнем с ответственности.

• «Быть *ответственным* означает сознавать, что нашу жизнь и мир вокруг мы творим сами. Что сотворим – то и получим», – утверждает Бурбо.

• Быть ответственным – значит, осознавать последствия своих действий. Но – только своих! Исключение – когда мы несем ответственность за решения и действия других – составляют лишь ситуации, когда родитель отвечает за несовершеннолетнего ребенка.

• Быть ответственным – значит, не пытаться объять необъятное и отвечать вообще за все. Ответственность – дело сугубо личное, если не сказать – интимное. Так, мы не имеем права заставлять *других* отвечать за *наши* действия, решения и чувства. И наоборот, мы не должны и не можем отвечать за реакции, поступки, мысли и эмоции других.

• Истинно ответственный человек принимает все, что подкидывает ему жизнь, как новый опыт и «пищцу» для развития души.

• Принимая полную ответственность за свою жизнь, мы не отнимаем, но даем себе выбор.

• Чувство ответственности противоположно чувству вины, ведь вина переживается тем, кто чувствует себя *жертвой* жизни, а ответственность присуща *хозяину*.

Тем, кто не прочь превратиться из жертвы в хозяина, Лиз Бурбо рекомендует простое действенное средство. Вот что – **разговоры** с самим собой.

Время от времени, особенно при принятии решений, при встрече с чем-то новым, при попытке разобраться в случившихся событиях, Бурбо предлагает задавать себе несколько вопросов.

Например: *«Как я смогу использовать свой опыт для роста и развития?»*

Или: *«Зачем мне нужно было случившееся?»*

«Чему я научился благодаря произошедшему?»

«Как мне это поможет лучше понимать себя и других?»

«Что будет, если мое актуальное желание исполнится?»...

Регулярная практика такого рода хорошо «подчищает» сознание, разум и интеллект от всякой шелухи.

Во-первых, с помощью вопросов «о главном» мы учимся и по жизни отделять главное от второстепенного, наносного.

Во-вторых, мы концентрируемся на себе – на своих желаниях, возможностях и ответственности, не перекладывая груз на ближних своих. В-третьих, как уверяет Бурбо, через ответственность мы учимся принятию – причем, принятию *всего*, что с нами происходит и что дарует жизнь.

Учиться прощению предстоит на следующем этапе душевного исцеления. Это следующее испытание на пути к новой жизни. Да-да, испытание, ведь чтобы истинно простить – других и себя – нужно основательно «перелопатить» восприятие жизни, прошлых травмирующих событий, себя самого.

«Человек не простивший, по сути, живет в прошлом», – считает Лиз Бурбо. и добавляет: однако «единственная реальность существует в настоящем мгновении».

Это значит, что пока мы не простили, не примирились, не «отпустили» обидчиков, то мы как бы и не здесь.

Процесс прощения, по Бурбо, раскладывается на несколько этапов:

- примирение с обидчиком;
- опыт сострадания ему;
- позволение ему быть *просто* человеком;
- осознание злобы по отношению к самому себе;
- прощение самого себя.

Конечно, в жизни все несколько сложнее, чем несколько внятных пунктов. Прощение врага может происходить одновременно с примирением с ним, осознание злобы может вызвать дикий внутренний протест, а, например, до прощения самого себя можно не добраться вовсе...

Тем не менее, Лиз Бурбо предлагает несколько подсказок-«маячков», с помощью которых вам будет проще сообразить, в ту ли сторону (то есть в сторону ли прощения) вы идете в принципе.

– Желательно встретиться с человеком, который когда-то причинил вам боль, и наедине рассказать ему, что вы пережили. Не ожидайте ничего конкретного от этой встречи, и особенно не стоит ждать раскаяния от того, кто нанес вам рану. Однако постарайтесь увидеть в этом человеке не палача, но страдающего мужчину или женщину. Если это получится, то удастся и простить, и примириться с ним. Вы поймете это по ощущению после: если после встречи вас окутает легкость и простота восприятия мира, значит, задача выполнена. Если останутся вопросы, сомнения, если вы будете мысленно продолжать беседу с этим человеком, уже попрощавшись с ним, значит, вы еще злитесь на него и, кроме того, на самого себя.

Поразмыслив малость и позлившись, произнесите следующее заклинание: *«Я даю себе право на злость, критику, клевету и обвинения в адрес этого человека. Я даю место всем этим эмоциям в своей душе. Я даю место в своей душе так же страдающей части самого себя, которая и запускает злость и обиду».* Подождите немного, и вы наверняка почувствуете, как отпускает злость, как притупляются обида и гнев, как приходит понимание: он, злодей, тоже человек. Позволить другому (да еще такому «другому», который причинил боль!) быть просто человеком – это почти что подвиг. И важный шаг к истинному прощению.

Если не получится с первого раза, повторяйте волшебное заклинание в минуты тоски и злости – оно обязательно поможет.

– Прощение происходит через знакомство и осознание своей злобы. Так или иначе, рано или поздно, вам придется посмотреть своей агрессии в лицо, поздороваться с гневом. И только после этого «запустить» энергию прощения, которая всегда сильнее и продуктивнее, чем энергия злобы.

– Этап прощения себя необходим, как необходим, скажем, восстановительный период после хирургической операции или серьезной болезни. Не будет качественной, достаточно длинной реабилитации – рано или поздно недуг вернется вновь. Так же и в отношениях: примирившись с врагом, но не с собой, мы рано или поздно обнаружим, что травмирующая ситуация повторяется (с этим или с другим человеком), и в душе колыхаются все те же страхи и эмоции.

Почему так трудно простить себя? Лиз Бурбо дает ответ и на этот вопрос: глубокая душевная травма не только продолжает кровоточить долгие годы, но и внушает человеку идею о том, что прощение – это не про него и не для него. *Покинутые, отвергнутые, преданные и пр. не могут быть прощенными и не могут простить сами.*

Человек, крепко цепляющийся за давнюю душевную травму, конечно же, несвободен.

А простить – значит, даровать себе свободу!

Все эти ответственности, прощения, принятия звучат красиво, торжественно, а попробуй их прочувствуй сердцем,пусти в свою жизнь! Это, без всякого пафоса, требует отваги, настойчивости и, если хотите, такого благородного упрямства, которое не позволит отступить.

Упражнения этой главы призваны хоть немного облегчить выполнение почетной миссии по прощению и освобождению самого себя.

Упражнение 5.

«Прощаю тебя» (техника Маргариты Мураховской)

Перед выполнением:

Красивое и эффективное упражнение помогает освободиться от обиды.

Делать его следует в тихом спокойном месте, где никто не потревожит вас.

Выполнение:

Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, усыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение птиц, шелест травы. Вам хорошо и легко, вы глубоко дышите и, не торопясь, гуляете.

Вы видите человека, который идет вам навстречу... Это ваш отец! Только в молодости. Сравнявшись с ним, вы протягиваете ему руки и говорите: «Здравствуй, папа. Прости меня, пожалуйста, за то, что я не был(а) таким, как тебе хотелось. Спасибо тебе за все, за то, что было и чего не было. Папа, и я прощаю тебя за все: за то, что ты не был рядом, когда мне тебя так не хватало, за то, что не верил в меня, причинял боль, не говорил о своей любви. Я прощаю тебя. Ты свободен». Вы видите, как ваш папа вдруг превращается в ребенка лет трех, которого так хочется взять на руки, расцеловать и сказать о своей любви.

Потом папа-малыш превращается совсем в крошечного, с ладошку. Вы с нежностью и любовью находите крошке место в своей душе – там, где ему будет спокойно.

Вы продолжаете прогулку. Теперь навстречу вам идет мама, примерно в том возрасте, в каком она родила вас. Вы и ей протягиваете руку и говорите: «Здравствуй, мама. Прости меня, пожалуйста, за все – за то, что делала тебе иногда больно. Прости за то, что не оправдала твоих ожиданий. И я прощаю тебя за все – за то, что когда я так нуждалась в твоей

поддержке, тебя не было рядом; за то, что ты вымещала на мне свои страхи и тревоги; за то, что не всегда верила в меня. Теперь ты свободна. Спасибо тебе! Благодаря тебе я появилась на свет. Спасибо за нежность и заботу».

Тут и ваша мама постепенно превращается в девочку трех лет, вы берете ее на руки, прижимаете к себе и говорите: «Я очень тебя люблю. Ты самая близкая и дорогая». Когда мама становится размером с ладошку, вы помещаете ее в свою душу.

Вы идете дальше. Еще один человек приближается к вам. На сей раз – это вы сами. Вы смотрите на себя и говорите: «Здравствуй. Прости меня, пожалуйста, за все, за то, что вечно тебя оцениваю. Я на самом деле очень тебя люблю. Ты самый близкий и родной для меня человек». Теперь ваш черед стать трехлетним малышом, а затем совсем крошкой, которой будет так уютно в вашей любящей душе.

Вы продолжаете прогулку. Вам хорошо. Вам спокойно. Вы чувствуете, что теперь в жизни будет все немножко по-другому.

После выполнения:

Вы вольны модифицировать упражнение по своему усмотрению: можно менять текст, можно менять или добавлять людей, встреченных на прогулке. Пусть текст будет отражать то, что на душе, а люди пусть будут именно теми людьми, кто ждет вашего прощения.

Выполняйте это упражнение в течение одного месяца, один раз в день, и вы постепенно почувствуете, что прощение пришло к вам как дар.

Упражнение 6.

«Я чувствую...»

Перед выполнением:

Еще одно упражнение в помощь тем, кто искренне хочет простить себя.

Выполнение:

Сядьте поудобнее. Сделайте несколько вдохов-выдохов, чтобы немного замедлить бег мыслей.

Почувствуйте свое тело как часть себя и произнесите (про себя или вслух) следующий текст: «Я чувствую свою правую ступню. Я полностью принимаю, прощаю свою правую ступню за все. Я люблю свою правую ступню и благодарю ее за все, что она для меня делает. Я чувствую свою правую лодыжку. У меня замечательная, здоровая и красивая правая лодыжка. я люблю свою правую лодыжку и прощаю ее за все...» Медленно перечисляя все части своего тела, поднимаемся вверх. Вначале воздайте прощение правой части тела, затем – левой. Постарайтесь вспомнить как можно больше частей тела и органов, которые нуждаются в прощении и принятии. **Особенно важно простить те части тела, где есть физические неприятные ощущения.**

Не экономьте время! Если сегодня времени в обрез, лучше разделить ритуал прощения на части: скажем, сегодня вы общаетесь с правой частью своего тела, завтра – с левой.

Когда прощенное тело почувствует легкость, приступайте ко второй части упражнения – прощению своей личности.

Скажите себе примерно такой текст: «Я чувствую себя девочкой. Я – замечательная, здоровая и красивая девочка. Я полностью принимаю и прощаю себя – девочку за все. Я люблю себя – девочку и благодарю ее за все, что она для меня делает. Я чувствую себя взрослой женщиной. Я – замечательная, здоровая и красивая женщина. Я полностью принимаю и прощаю себя – женщину за все. Я чувствую себя любовницей. Я – замечательная, здоровая, сексуальная и красивая любовница. Я полностью принимаю и прощаю себя – любовницу,

за все...». Пройдитесь по всем своим социальным ролям, которые вы сейчас исполняете. Можете модифицировать текст как угодно, лишь бы в нем оставались слова «прощение» и «любовь».

После выполнения:

Повторяйте упражнения две недели, каждый день. Этого срока, считается, достаточно для истинного прощения себя.

Упражнение 7.

«Несколько фраз»

Перед выполнением:

Упражнение, заимствованное из гештальт-терапии, работает на принятие ответственности за себя, свои поступки, свою жизнь. Классически упражнение выполняется в парах, но можно делать его и в одиночку, вооружившись белым листом бумаги.

Выполнение:

Упражнение выполняется в четыре шага.

Первый шаг. Напишите на листочке начало фразы «Я должен...» – и устно придумайте окончание. Затем, оставив окончание фразы прежним, замените «Я должен» на «Я предпочитаю». Ну как, разница есть? Если да, то попробуйте осознать ее, прочувствовать, понять, насколько велика дистанция от «должен» до «предпочитаю».

Второй шаг. Напишите на листочке начало фразы «Я не могу» и придумайте окончание. Желательно, конечно, чтобы содержание этих фраз имело хоть некоторое отношение к вашей текущей жизни. По тому же принципу, что и в первом шаге, замените начало фразы на «Я не хочу», оставив окончание прежним. Почувствуйте разницу.

Третий шаг. Прделайте все то же самое, «подменив» фразу «Мне надо...» на «Я хочу...»

Четвертый шаг. Замените начало «Я боюсь, что...» на «Я хотел бы...».

Если вы выполняете упражнение в одиночку, запишите получившиеся фразы на листе бумаги и сохраните его.

После выполнения:

Подумайте, какие фразы вам нравятся по итогам упражнения больше всего, а какие – вызывают неприязнь, тревогу или даже страх. Почему? Подумайте, что будет, если вы вместо бесконечных «должен» будете руководствоваться «хочу», но при этом образ жизни, сфера деятельности, состав семьи не так уж сильно поменяются?.. Какая ответственность приятнее, в конце концов, – вынужденная или добровольная, принятая с любовью и теплотой?

Глава третья

Как говорить с собою о любви

Тому, как любить себя и признаваться себе в любви, посвящена отдельная глава. Ведь на любви зиждется и прощение, и ответственность, и все хорошее на свете... Однако испытать настоящую любовь, в том числе настоящую любовь к себе, вот так вот «с разбегу» способен далеко не каждый.

Что такое настоящая любовь, отличная от страсти, симпатии, эгоизма, желания обладать?

Ну, как минимум, любовь – это работа. Любовь – это самораскрытие. Это риск, это движение, это действие. Это всегда активное состояние.

Это познание и стремление к познанию!

Возможно, поэтому так сложно человеку травмированному, давно забывшему свое истинное «Я», неуверенному и напуганному, полюбить себя и признаться себе в любви. А учитывая, что каждый второй из нас так или иначе был в детстве травмирован, можете представить количество людей, которые недолюбили, а то и вовсе не полюбили сами себя!

Кроме того, долгое время считалось, что любовь к себе – это что-то ненормальное, недостойное, присущее только самовлюбленным эгоистам. И хотя сейчас глупый стереотип разрушен, полюбить себя и признаться себе в любви отваживается далеко не каждый.

Лиз Бурбо трактует любовь к себе как безусловное принятие себя «таким, как есть в данный момент». Она утверждает, что истинно любящий принимает все части себя, в том числе те, которые объективно не нужны, которые приносят страдания.

«Любить», по версии Бурбо, ни в коем случае не равно таким понятиям, как «нравиться», «угождать», «соответствовать», «всегда соглашаться». Единственный возможный синоним для понятия «истинная любовь» – это «приятие».

Любовь – это никогда не эгоизм, однако проявления настоящей любви зачастую принимают за эгоизм. Например, те, кто ждет от любви и от любящего человека вечного соглашательства и готовности выполнить любую прихоть, вот они как раз эгоисты. Те же, кто любит истинно и может сказать «нет», лишь показывает пределы своих возможностей на данный момент. Любви от этого меньше не становится.

Что такое «любить себя»?

«Любить себя, – пишет Бурбо, – это значит признавать за собой права на изменения, на развитие, на приобретение опыта и на ошибки. Это значит – уважать не только свои достоинства, но и свои ограничения, страхи и слабости, чувство вины, верования и желания. Все, что дает опыт. Надо понимать, что все нужно и все – временно».

Путем наблюдений, бесед, исследований Бурбо выделила несколько ключевых признаков, по которым можно определить как истинную любовь к себе, так и к окружающим:

- Приятие своей непохожести на других и непохожесть каждого человека друг на друга.
- Способность доставить себе удовольствие, даже если кажется, что оно незаслуженное. То же касается и любимых нами.
- Способность принимать себя или другого, даже зная, что ты или другой – далеки от совершенства.
- Стремление к тому, чтобы все чаще быть таким, как хочется (в случае с другими: замечать движение к лучшему в любимых людях).
- Способность слушать свое сердце, а не навязанные другими правила.

- Способность выносить из каждого события **урок, опыт**. Не корить за ошибки ни себя, ни окружающих.

- Осознание того, что никто не отвечает за мое счастье, кроме меня самого. Так же, как и я не отвечаю за «осчастливливание» других, пусть даже близких и любимых.

Чтобы истинно полюбить себя – полюбить «чистеньким и грязненьким», некрасивым и ухоженным, глупым и мудрым, в слабости и лени, во лжи и трусости, в отваге и благородстве, нужно прежде всего понять следующее:

На этой планете ты прежде всего ради себя. Остальные – родители, возлюбленные, друзья, дети, коллеги, учителя – даются нам как проводники, как помощники, позволяющие лучше познать самого себя.

Таков, по мнению Лиз Бурбо, неписанный закон мироздания.

Легко сказать – трудно сделать. Да и возможно ли это вообще – взять и полюбить себя, если весь предыдущий опыт говорит о том, что таких, как ты, не любят?

Чтобы хотя бы попробовать обрести любовь к себе, чтобы хотя бы *завести с собой разговор о любви*, Бурбо предлагает начать с разумного управления жизнью.

Все, что от вас потребуется, это:

- осознавать последствия своих решений;
- осознавать не мнимые, а истинные причинно-следственные связи;
- попытаться оценить полезность своих решений и поступков для себя и окружающих;
- замечать в других прежде достоинства, а затем уже недостатки;
- позволить себе быть счастливым, даже если близкие несчастны. Разделяя их несчастье, мы не делаем их счастливее, но множим несчастье на земле;
- по мере возможности питаться натуральными продуктами; есть, только когда голодны, и почаще говорить телу «спасибо» за хорошую службу;
- регулярно отдыхать и высыпаться;
- следить за окружающей средой и не тратить ресурсы природы избыточно;
- покупать только то, что нужно;
- позволить себе поступать условно «правильно» и условно «неправильно» – ведь только путем проб и ошибок мы можем понять, что нам на самом деле нужно и где это взять.

Согласитесь, не так уж сложно следовать правилам разумности! Постепенно, одно за другим, вводите их в свою жизнь. Дополняйте своими собственными, если чувствуете в этом надобность.

Будьте терпеливы.

Прощайте себя и снова прощайте!

Воспринимайте уроки!

Наблюдайте за другими!

Результат не придет сразу, но зато обещает быть восхитительным: вы научитесь любить себя любим, но, главное, все чаще будете не «любим», а таким, каким вы всегда мечтали стать.

В четвертой части этого тренинга (как раз к тому моменту, когда трудолюбивый, пылкий читатель уже проделает серьезную внутреннюю работу и неплохо внутренне «подрастет») еще раз вернемся к теме любви к себе и более глубоко обсудим нюансы взаимоотношений с самим собой.

А сейчас, в качестве психологической поддержки вам предлагаются упражнения, направленные на развитие любви к себе. Той самой осознанной безусловной любви.

Упражнение 8.

«Волшебная дверь»

Перед выполнением:

Убедитесь в том, что ваши мысли спокойны, а воображение – свободно.

Выполнение:

Усядьтесь поудобнее. Можете закрыть глаза, чтобы помочь фантазии работать, а можете не закрывать и смотреть на какой-нибудь однотонный фон, если это активизирует воображение.

Теперь представьте закрытую дверь. Она может быть какой угодно по цвету и размеру и может находиться, где угодно. Дверь может вести в роскошный особняк, украшать ворота замка, «жить» в подъезде многоэтажного дома, приглашать в квартиру, а то и просто высится в чистом поле. Одно должно быть неизменно – слово «Любовь», написанное на двери каллиграфическим почерком или выцарапанное ножом. Разглядывая дверь, вы должны понимать, что надпись на ней – не шутка. Дверь, действительно, ведет в мир любви. Причем, лично в ваш мир любви, где живут самые разные люди, существа и предметы, воспоминания, эмоции, ситуации и ощущения, которые лично для вас имеют значение и связаны с темой любви.

Не торопитесь проникать в мир любви: уделите время тому, чтобы как следует, в деталях, представить эту дверь, надпись на ней. Однако то, что вас ждет за дверью, вообразить не спешите – погодите минутку.

Когда вы откроете волшебную дверь в страну любви, впечатления появятся сами. Не форсируйте их появление разумом и не фильтруйте их. Пусть являются образы, звуки, воспоминания, запахи, возникают ощущения тела. Постепенно изучайте ваш собственный мир любви.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.