

Внутренняя сила

Как мы ее создаем

Как мы ее считываем

Границы отношений

- Каждый человек формирует пространство **Я**
- В отношениях люди формируют потенциал и пространство **МЫ**
- Как формируется этот потенциал ?

Границы отношений

- Сначала мы формируем свое пространство , потом формируем пространство отношений
- **Такое пространство может быть как продвигающим (потенциально) так и разрушающим (когда у нас внутри создается конфликт)**
- системная экология (критерий приятные ощущения не всегда является критерием продвижения отношений)

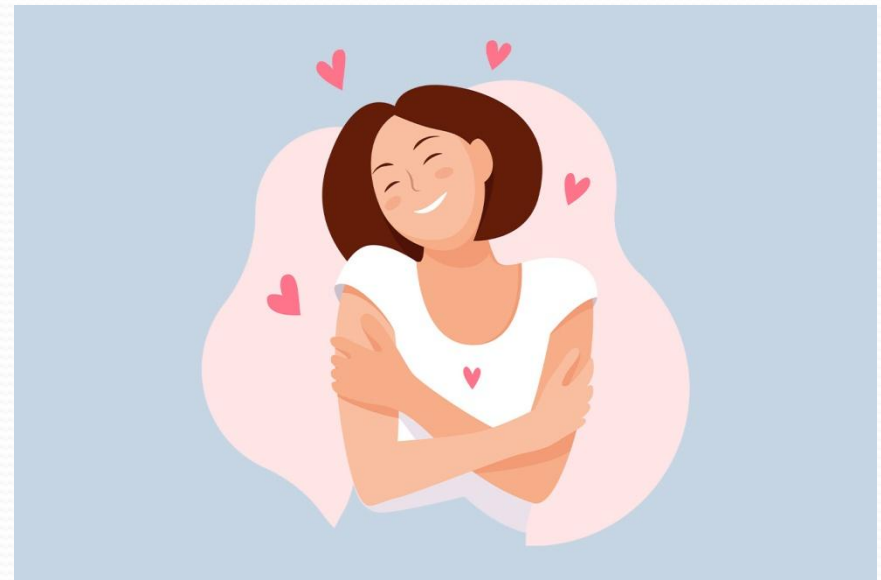
6 каналов отношения с собой

- задача сосредоточиться на нем и ощутить есть там контакт с собой ? Приложите ладонку к своей голове (каждый по своему)
- **Голова**
- Что я думаю о себе ?
- На сколько хорошо вы понимаете себя?



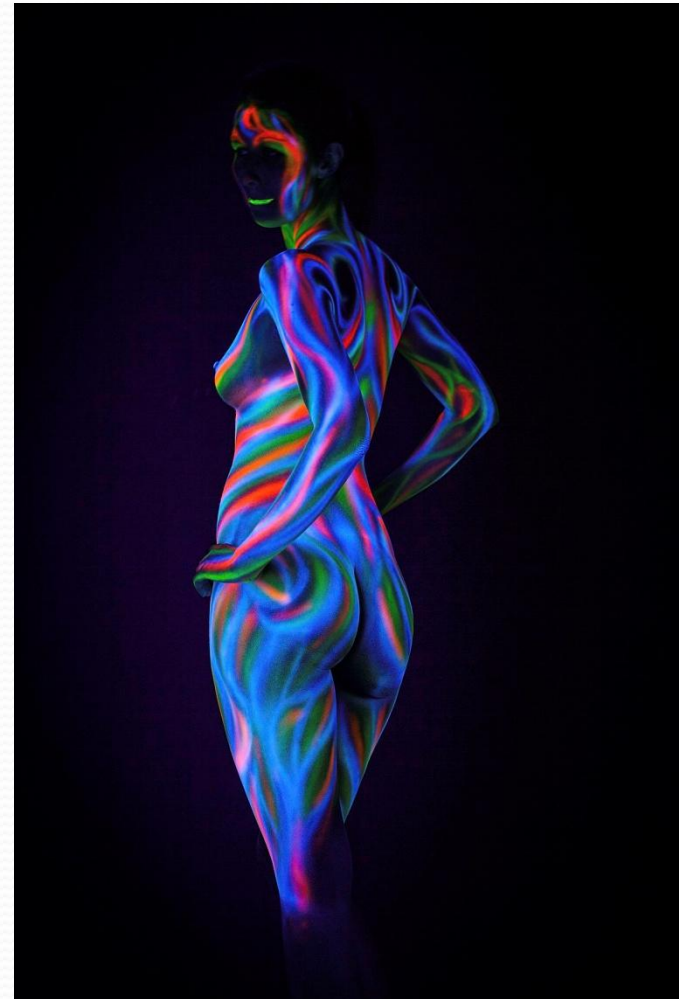
6 каналов отношения с собой

- Какие у меня отношения с собой ? я себя люблю вообще ? какие у меня эмоции в отношении себя ?
- Сердце
- Приложите руку к сердечной области и почувствуйте – на сколько вы относитесь к себе (1-10)



6 каналов отношения с собой

- Как вы чувствуете ваше тело ?
- Как тело чувствует себя (хорошо - не хорошо с самим собой.) именно телесные варианты.
- **Живот**
- Приложите руку к своему животу .
Как вы относитесь к своему телу ?
На сколько вы в гармонии с ним ? (1-10)



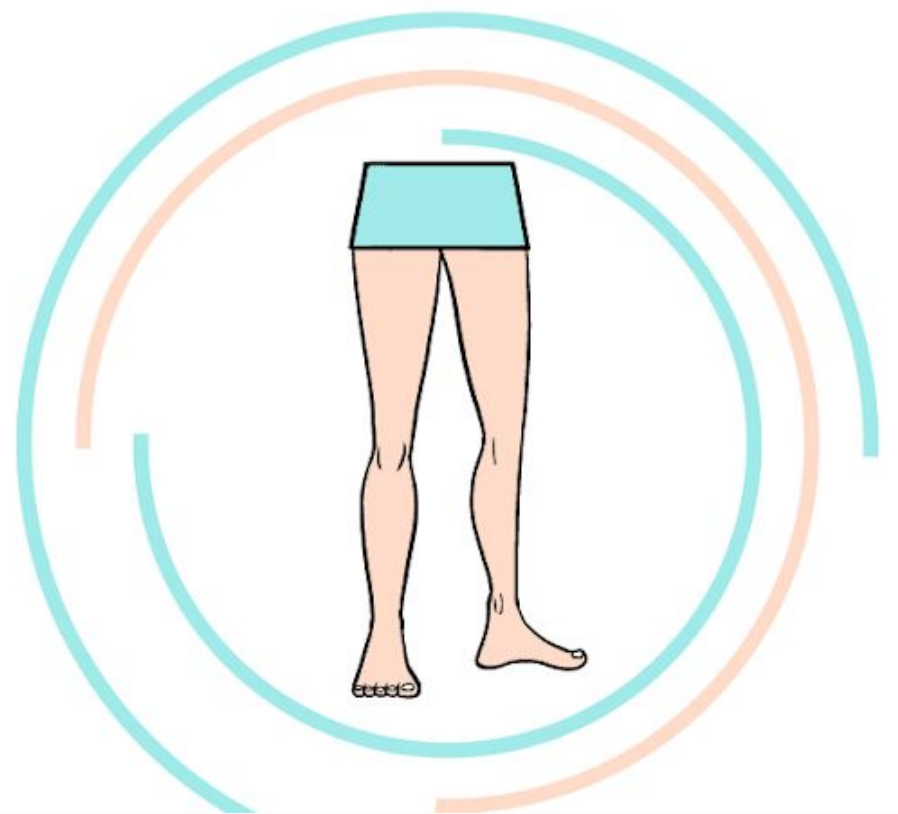
6 каналов отношения с собой

- Есть у тебя что то ,что тебя зажигает ?
- Как часто ты испытываешь страсть к чему – либо ?
- **Бедра**
- Положите ладонь на свои бедра . Оцените на сколько ваша жизнь вас драйвит ? Вы сами себя драйвите ?



6 каналов отношения с собой

- Твердо ли я стою на ногах ?
- На сколько вы можете быть устойчивы внутри себя ?
- **Ноги**
- Положите обе ладони на свои ноги (можно встать)
- Ощутите свою внутреннюю опору.



6 каналов отношения с собой

- если у меня отношения с чем то большим , чем я представляю собой в этом мире ?
- **Смыслы**
- На сколько вы ощущаете связь с высшими силами , чем то большим, чем вы сами ?



Голова

- **понимание самого себя**
- **выпиши все что ты о себе думаешь ?**
- **какие идеи у тебя возникают в отношении самого себя ?**



Упражнение

- Скажите себе Я умница ! – и сделайте жест , который соответствует этому
- Зафиксируйте физиологию + мысль о себе .
- Скажите себе Я тупой (тупая) – сделайте жест , который соответствует этому .
- Зафиксируйте физиологию + мысль о себе
- Теперь поиграйте + и – (несколько раз – мысль жест – состояние)

Напишите свою ситуацию , которую надо решить , где у вас что то не получается

Вы до сих пор не нашли решение

- Отслеживаем что происходит . Записываем
- Что вы говорите себе ? Весь свой диалог .
- Где вы искали решение и у вас не получилось
- Ваше состояние и как именно запускается состояние Я туплю по этому вопросу.

шаг 1 ответить что вы о себе думаете ?

- здесь мы осознаем свои мысли .
- шаг 2 заметить как включается этот режим (здесь мы определяем последовательность запуска этого механизма.
- Жест - физиология - поза мимика
- слова (здесь мы смотрим какие слова мы произносим)
- обстоятельства- триггерное событие (здесь мы отслеживаем саму историю, которая запустила этот механизм)

Шаг 3 . Упражнение . вы переключаете режим думания о себе . : переключиться на разные способы мышления о себе .

- Меняем слова , меняем физиологию.
- пример - есть ситуация которую надо решить. теперь скажите себе я тупой , добавь свой жест .и попробуй из этого состояния решить ситуацию
- теперь скажи - я умница и у меня получится , добавь свой жест - снова реши ситуацию
- посмотри разницу .

Шаг 4 . Предъявляем паттерн своему мозгу и показываем что я сам владею мыслями телом и состоянием

- .Скажи это своей голове . Просто поиграй на + и - с я умный (руки вверху возле головы открыты) я тупой (руки жест 2 ладони на голове)
- Как физиологически- с помощью какого жеста - ваша голова включается , как выключается (с помощью какого жеста)
- где контакт со своей головой включается где выключается . Вам надо в себе этот механизм определить

Сердце

- Шаг 1 определяем чувства к себе
- Тут Я которую я люблю . Опишите ее (его)
- Тут Я , которую я не люблю. посмотри на нее . что ты ей говоришь. представь тот образ себя который тебе не нравится , посмотри представь ее (себя) какая она другая , (я к ней с осуждением, я хочу не быть ей)
- А она (он) как к тебе относится ?

Сердце -

- Шаг 2 Отнеситесь с огромной глубокой любовью принятием к ней (я чувствую к ней жалость) - а как ты можешь почувствовать к ней любовь ?
- Что произойдет если к этому образу ты отнесешься с огромной любовью. ?
- А вот та , которую ты не любишь и та , которую ты любишь - они как к друг другу относятся ? Они могут друг друга полюбить ?

Шаг 3 Выстраиваем контакт с собой

- Ты понимаешь , что у них между собой тоже есть отношения
- И тот образ который тебя любит может залечить рану тому образу , который тебя не любит.
- Теперь соедини эти образы - что произойдет , если тот образ соединится с твоим сердцем ?
- Почувствуй себя цельным.

Шаг 1 – определяем где у нас нет контакта с нашим центром энергии . Силы.

- Где вас от себя тошнит ?
- Кто у вас сидит в печенках ?
- Где ваше тело чувствует не хорошо с самим собой. (опишите именно телесные варианты) Где вы не принимаете себя



Шаг 2 – опиши что происходит когда контакт с телом нарушен ?

- Где я ощущаю пустоту ?
- Что там должно быть , а его там нет ?
- Где я чувствую спазм , зажим , когда именно это сомной происходит ?
- Какое триггерное событие запускает этот механизм ?

Шаг 3 – устанавливаем контакт с телом

- Мужчины положите левую поверх правой на свой живот
- Женщины положите правую руку поверх левой на свой живот
- и ощути то что там не находит контакта с собой .
как ты это ощущаешь ?
- Начни наполнять это место жизнью
- дайте туда то что поможет ощутить эту связь. вы ищите там другого человека а надо найти там себя.

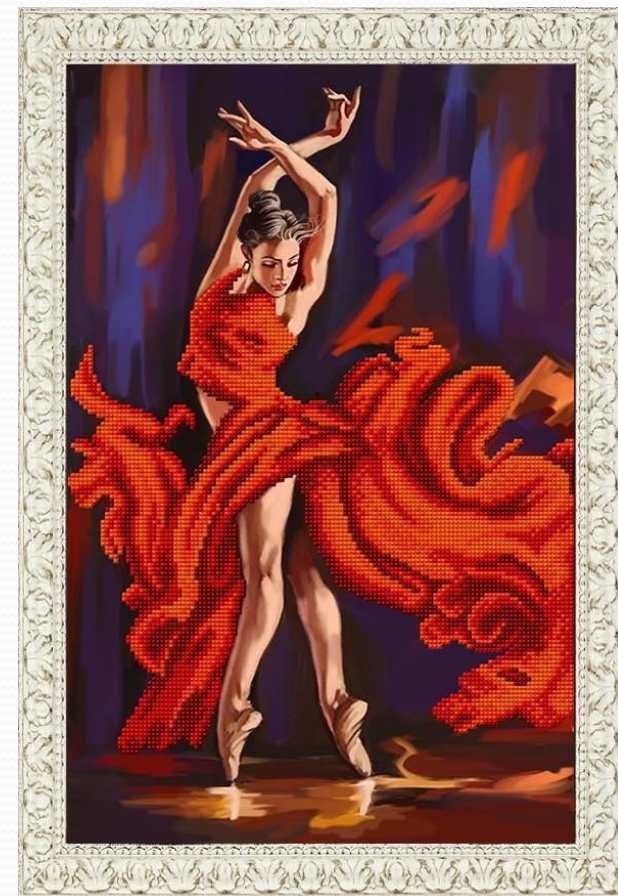
Центр страсти

Шаг 1 – определяем свой контакт

- Опишите , что именно дает вам состояние драйва ?
- Опиши , Как ты чувствуешь , когда эта система не работает ?
- Опиши механизм – событие , которое запускает в тебе апатию , лень , усталость , инертность , отсутствие интереса .

Шаг 2 – настраиваем контакт с центром страсти

- представь внутреннюю музыку , поворачай бедрами ,
- критерий - вы начинаете ощущать драйв , вы чувствуете энергию . которая в вас циркулирует. Вы зажигаетесь.
- Вот показатель того , что у вас есть связь с вашим центром страсти.
- нет энергии – танцуем . Находим свои движения , которые запускают энергию.



центр стабильности и устойчивость

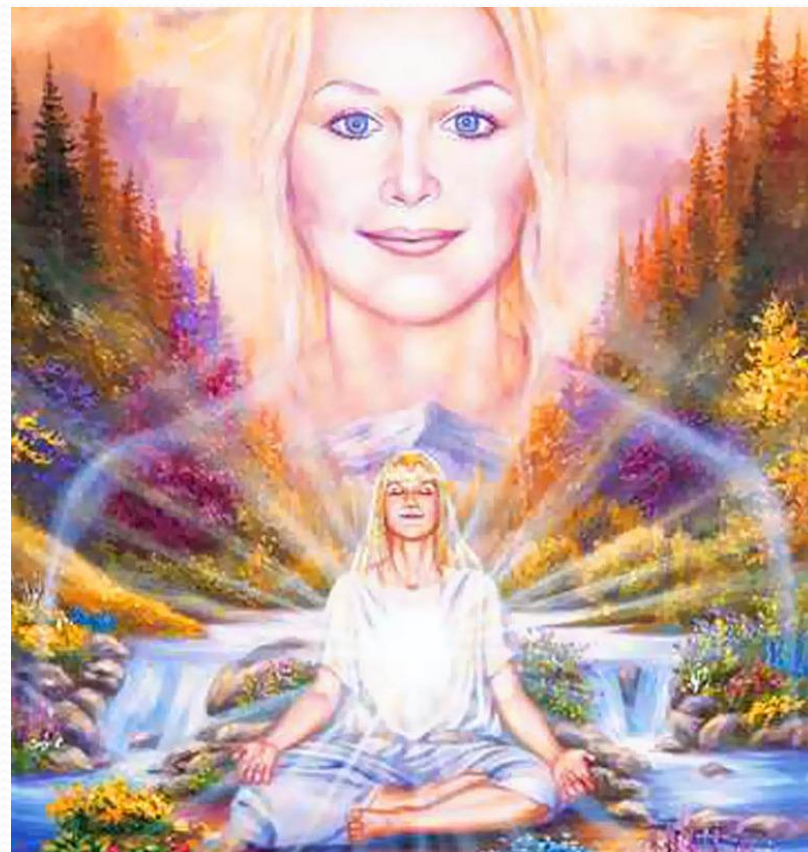
- Шаг 1 . Напишите , где вы не чувствуете опоры ?
- Как это проявляется ?
- Где вы ищете поддержку вовне ?
- Опишите ситуации , где вы ищете поддержку , зная что не справитесь ?

Шаг 2 – устанавливаем контакт с центром опоры

- постарайтесь ногами как бы зарыться в пол . сделать на максимальную глубину (виртуально добраться до максимума)
- А теперь представьте что у вас корни в низ тоже невероятно глубоко . Как и вверх.
- представьте что вы оттуда берете энергию земли , то важное, полезное, чего вам не хватает и что вам может от туда пригодиться .
- Еще можно растереть ступни.
- попробуйте взять оттуда это и дотянуть до верха как можно дальше. вдышаем и выдыхаем в землю.
- **после этого упражнения вы начинаете зевать**

Верхний уровень

- Здесь вы просто дышите через темечко
- Можно рукой как бы «открыть крышечку» над головой – не прикасаясь – до ощущения потока



Конфликты между центрами

- **Модели поведения – ваша внутренняя политика**
- **Диктатура** буду слышать только свое сердце
- **Фатализм** надо ориентироваться на высший смысл
надо твердо стоять на ногах
- **Демократия** - вы договариваетесь или торгуетесь
- **Аристократия** – (вы держите Марку)
- **Анархия** – а че хочу то и делаю

я себе не нравлюсь

- За что ?
- А как ты понимаешь , что оно есть ?
- Опишите - Какие центры конфликтуют ?
- Как вы решаете (когда есть результат и когда результата нет ?)
- каким способом вы пытаетесь это решать ?

Упражнение в обе стороны

Ваша задача найти

какие центры между собой не согласны и какие способы вы выбираете что бы прийти к соглашению решение.



Задача найти что работает у вас

- что бы найти гармонию с вашими центрами-результат устранить конфликт между центрами (их конфронтацию).
- найти внутри себя конфигурацию (внутреннюю политику) - которая дает результаты.
- Какая модель правильная для вас - гармонична для вашего тела хороша для вашего разума и приятна вашей душе.
- что бы один не заставлял делать другого то что ему не подходит ?

Домашнее задание

- Какая модель отношений считается вами не правильной ? (вот так вообще нельзя)
- Какая модель вы считаете правильной ?
- **Отработать в бади тройках :**

Навык определять – по рассказу человека – в каких центрах у человека конфликт .

Когда я хочу и не могу – мне что то мешает . Я думаю , что это вовне . Вы понимаете , где он не принимает себя и не выстроил контакт с собой.

Есть 3 составляющих если вы хотите что бы у вас в отношениях с собой было постоянно счастье

Состояние вашего тела.

Что вам дает хорошее состояние вашего тела ?
Например я люблю ходить. Это помогает моему телу или контрастный душ... или медитация ... кому то лес кому то море.... Что дает вам хороший тонус ?



время и пространство для себя

- . Есть время уединения ,
- есть время на самого себя - подумать отдохнуть
- куда могут прийти идеи - в какое пространство ?
- Что мне помогает ?
- послушать музыку или почитать , или СПА ?
- сколько мне нужно этого времени ?

Общение

- Что вам в общении дает ресурс (а что забирает ?)
- пространство просто для общения- обмен позитивными эмоциями - побыть с кем то вместе рядом без дела.
- Какое оно идеальное для вас ?
- для кого то это спортивные мероприятия , для кого то это игры или звонки. прогулки с общением.