СВЕТ ЛЮБВИ

ТРАСФОРМАЦИОННАЯ ИГРОВАЯ ПЛАТФОРМА

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Платформа СВЕТ ЛЮБВИ
формирует навык идти Дорогой Любви:
чувствовать Любовь, осознавать Любовь,
экологично выражать Любовь,
качественно жить в Любви,
проявлять краски Любви,
из Любви и
для Любви.

Бог есть любовь

Христианство

Первое послание Иоанна 4:8

Если я в самом деле Люблю одного человека,
то я Люблю всех людей,
я Люблю весь мир,
я Люблю жизнь.
Если я могу сказать кому-то:
я тебя Люблю,
то нужно, чтобы я мог этим сказать:
в тебе я Люблю всех;
Любя тебя, я Люблю весь мир,
в тебе я Люблю и себя самого.

Эрих Фромм Искусство Любить

Что нужно сделать для всеобщей Любви?

Стать этой Любовью для себя
и для окружающих людей,

чтобы каждый последовал твоему примеру
и понес Свет Любви дальше.

Просторы Интернета

Отметьте значение, соответствующее Вашему состоянию

Настроение		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Фон жизни		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Настроения, изменчивые и настраиваемые

Фон жизни, длителен, не всегда осознаваем

Эмоции, рэкетные, замещающие и смешанные чувства

Аффекты, сильные переживания, в т.ч. по незавершенным гештальтам

Запретные, сложные чувства

Истинные, аутентичные чувства

Чувство Любви в сиянии первозданного совершенства

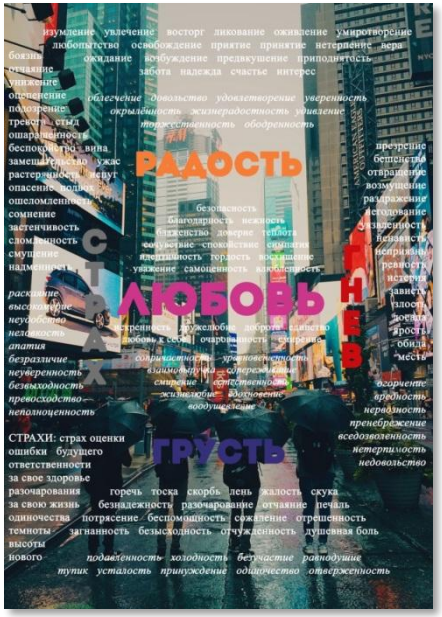
Трехуровневая модель работы с темой чувств:

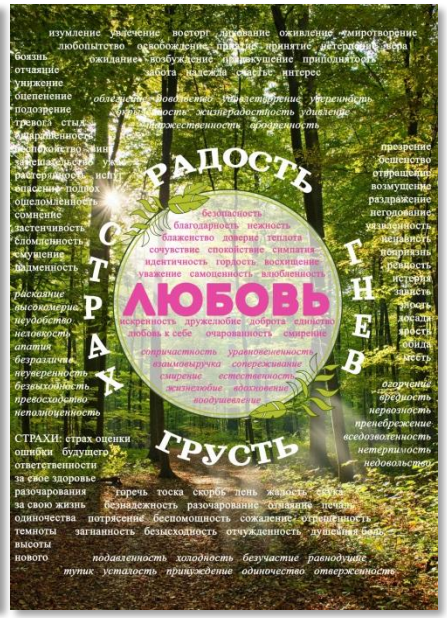
Центральный, базовый уровень Любви, Счастья и Благоденствия.

Уровень аутентичных чувств, чистых и естественных.
Аутентичные чувства Страх, Печаль, Гнев, Радость отражают реакцию на неудовлетворенные потребности по пирамиде А.Маслоу.

Уровень рэкетных чувств социальной адаптации, смешанных эмоций.

Пришло время
направить внимание внутрь себя:
примите открытую, свободную и удобную позу,
дыхание плавное и естественное,
наблюдайте ощущения в теле,
если есть напряжение или дискомфорт
мысленно направьте в эти зоны тепло своих
светлых чувств для расслабления.
О чём сейчас мечтаете?





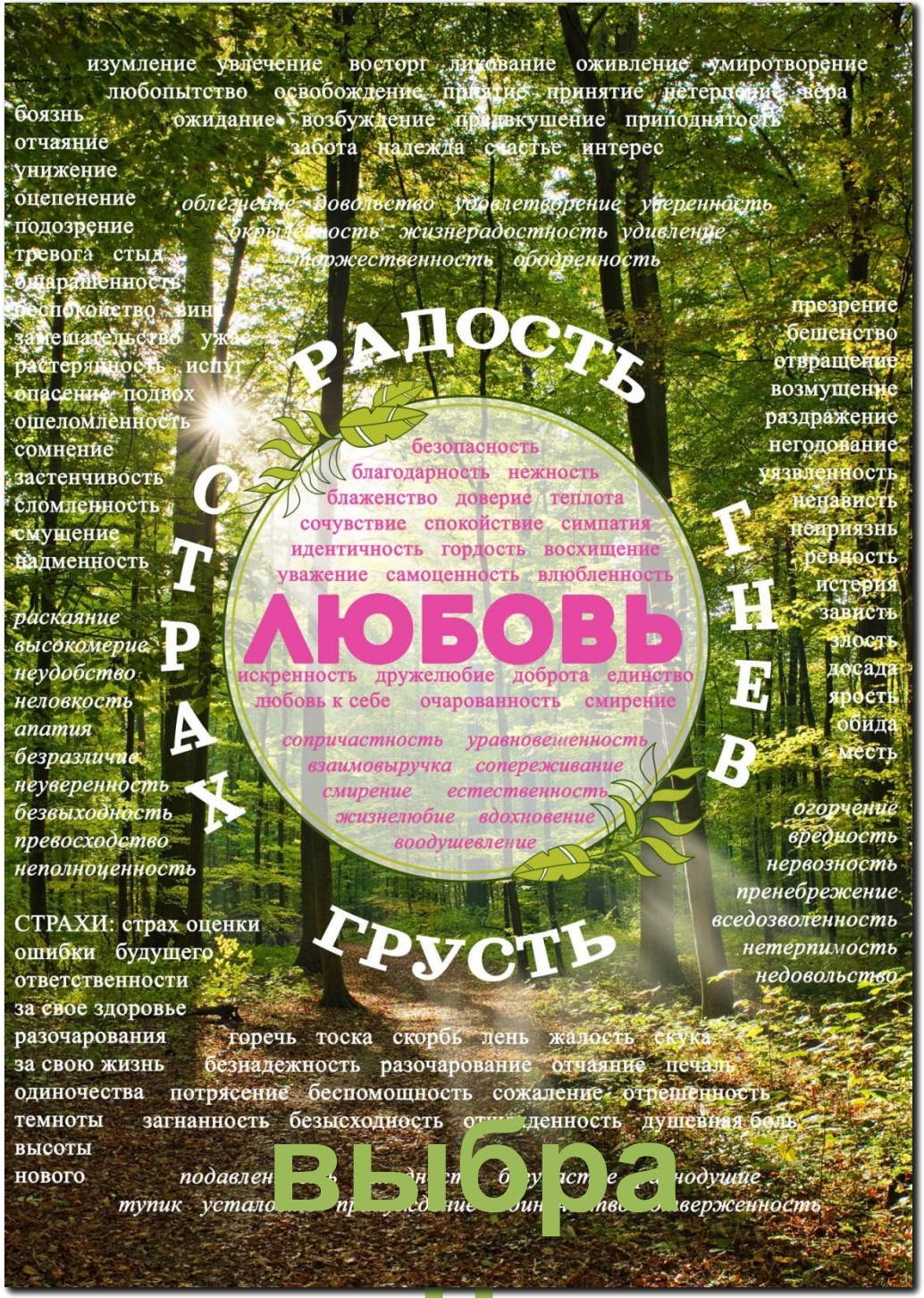
Из пяти изображений выберите то, которое привлекло Ваше внимание, то, которое вызывает интерес или отклик.

Выберите розу,
которая Вам нравится

подсказки

свет любви

завершение игры

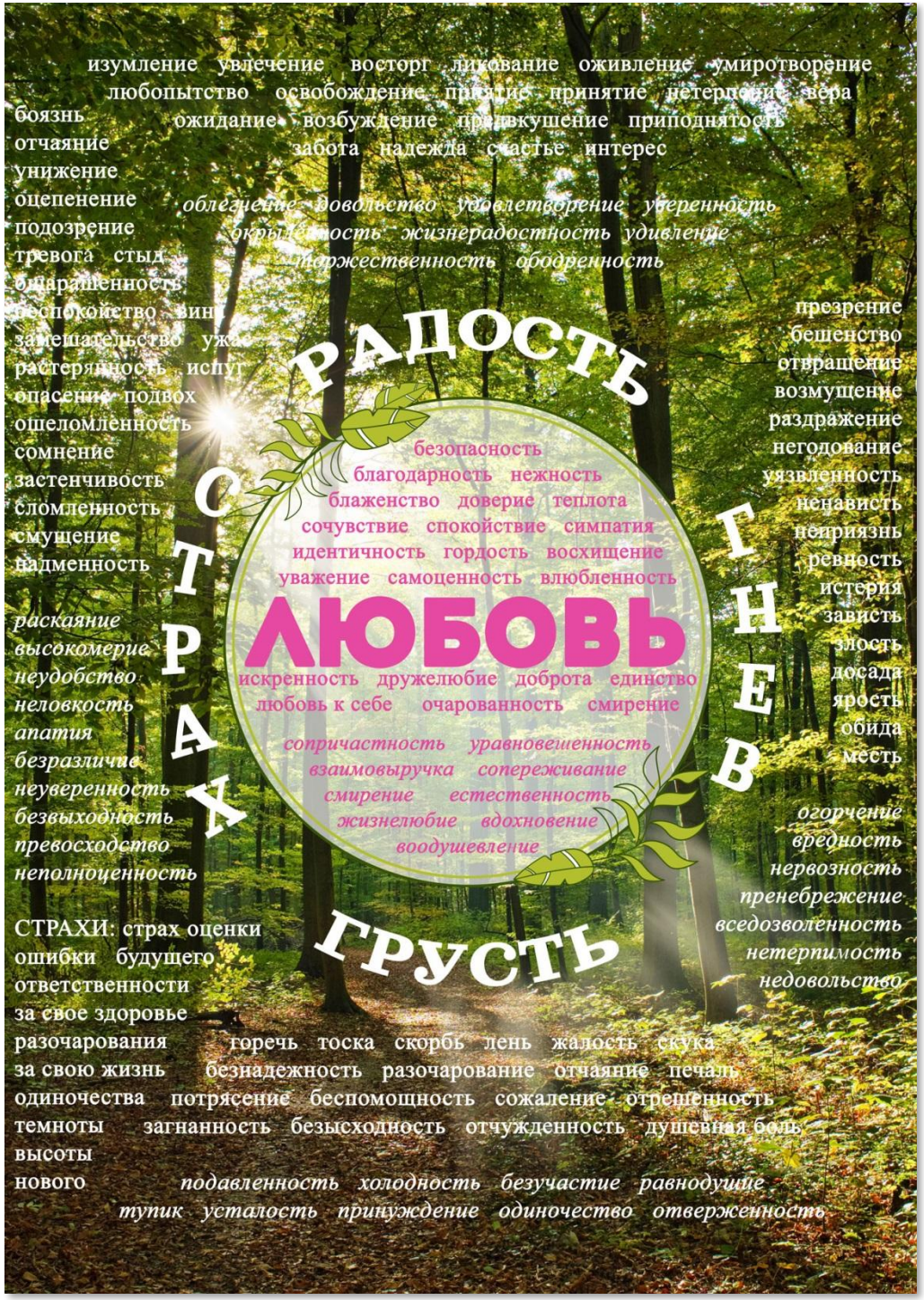


Выберите розу,
которая Вам нравится

подсказки

свет любви

завершение игры



Выберите розу,
которая Вам нравится

подсказки

свет любви

завершение игры

ТРАСФОРМАЦИОННАЯ **СВЕТ ЛЮБВИ** ИГРОВАЯ ПЛАТФОРМА

Отметьте значение, соответствующее вашему состоянию:

Настроение		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Фон жизни		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

СТРУКТУРА ЧУВСТВ и ЭМОЦИЙ, МЫСЛЕЙ и СОСТОЯНИЙ

Назовите что вы испытываете непосредственно сейчас:

боязнь
отчаяние
унижение
оцепенение
подозрение
тревога стыд
ошарашенность
беспокойство вина
замешательство ужас
растерянность испуг
опасение подвох
ошеломленность
сомнение
застенчивость
сломленность
смущение
надменность

раскаяние
высокомерие
неудобство
неловкость
апатия
безразличие
неуверенность
безвыходность
превосходство
неполноценность

СТРАХИ:
страх оценки
ошибки будущего
ответственности
за свое здоровье
разочарования
за свою жизнь
одиночества
темноты
высоты
нового

изумление увлечение восторг ликование оживление умиротворение
любопытство освобождение приятие принятие нетерпение вера
ожидание возбуждение предвкушение приподнятость
забота надежда счастье интерес

облегчение довольство удовлетворение уверенность
окрылённость жизнерадостность удивление
торжественность ободренность

РАДОСТЬ

СТРАХ

безопасность
благодарность нежность
блаженство доверие теплота
сочувствие спокойствие симпатия
идентичность гордость восхищение
уважение самоценность влюбленность

ЛЮБОВЬ

искренность дружелюбие доброта единство
любовь к себе очарованность смирение

сопричастность уравновешенность
взаимовыручка сопереживание
смирение естественность
жизнелюбие вдохновение
воодушевление

ГНЕВ

ГРУСТЬ

горечь тоска скорбь лень жалость скука
безнадежность разочарование отчаяние печаль
потрясение беспомощность сожаление отрешенность
загнанность безысходность отчужденность душевная боль

подавленность холодность безучастие равнодушие
тупик усталость принуждение одиночество отверженность

презрение
бешенство
отвращение
возмущение
раздражение
негодование
уязвленность
ненависть
неприязнь
ревность
истерия
зависть
злость
досада
ярость
обида
месть

огорчение
вредность
нервозность
пренебрежение
вседозволенность
нетерпимость
недовольство

Выберите розу,
которая Вам нравится

подсказки

свет любви

завершение игры

Выберите розу,
которая Вам нравится

подсказки

свет любви

завершение игры

ТРАСФОРМАЦИОННАЯ **СВЕТ ЛЮБВИ** ИГРОВАЯ ПЛАТФОРМА

Отметьте значение, соответствующее вашему состоянию:

Настроение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Фон жизни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

СТРУКТУРА ЧУВСТВ и ЭМОЦИЙ, МЫСЛЕЙ и СОСТОЯНИЙ

Назовите что вы испытываете непосредственно сейчас:

изумление увлечение восторг ликование оживление умиротворение
любопытство освобождение приятие принятие нетерпение вера
ожидание возбуждение предвкушение приподнятость
забота надежда счастье интерес

облегчение довольство удовлетворение уверенность
окрылённость жизнерадостность удивление
торжественность ободренность

боязнь
отчаяние
унижение
оцепенение
подозрение
тревога стыд
ошарашенность
беспокойство вина
замешательство ужас
растерянность испуг
опасение подвох
ошеломленность
сомнение
застенчивость
сломленность
смущение
надменность

раскаяние
высокомерие
неудобство
неловкость
апатия
безразличие
неуверенность
безвыходность
превосходство
неполноценность

СТРАХИ:
страх оценки
ошибки будущего
ответственности
за свое здоровье
разочарования
за свою жизнь
одиночества
темноты
высоты
нового

РАДОСТЬ

безопасность
благодарность нежность
блаженство доверие теплота
сочувствие спокойствие симпатия
идентичность гордость восхищение
уважение самоценность влюбленность

ЛЮБОВЬ

искренность дружелюбие доброта единство
любовь к себе очарованность смирение

сопричастность уравновешенность
взаимовыручка сопереживание
смирение естественность
жизнелюбие вдохновение
воодушевление

СТРАХ

ГНЕВ

ГРУСТЬ

горечь тоска скорбь лень жалость скука
безнадежность разочарование отчаяние печаль
потрясение беспомощность сожаление отрешенность
загнанность безысходность отчужденность душевная боль

подавленность холодность безучастие равнодушие
тупик усталость принуждение одиночество отверженность

презрение
бешенство
отвращение
возмущение
раздражение
негодование
уязвленность
ненависть
неприязнь
ревность
истерия
зависть
злость
досада
ярость
обида
месть

огорчение
вредность
нервозность
пренебрежение
вседозволенность
нетерпимость
недовольство

Выберите розу,
которая Вам нравится

подсказки

свет любви

завершение игры

Кому внутри Вас пора направить Свет Любви?

Расположитесь удобно, прикройте глаза.
Сделайте плавный вдох и свободный выдох.
Мысленно направьте себе Свет Любви,
мягкий, нежный и любящий.
Бело-золотистый или такого цвета как захочется.

Дайте этому процессу пространство и время.
Наблюдайте своё состояние и впечатления.

дале

Игра обращает Ваше внимание на это чувство.
Произнесите вслух это слово.
Как оно Вам откликается?
Комфортно ли?
Что проявляется прямо сейчас?
Какое приходит воспоминание?

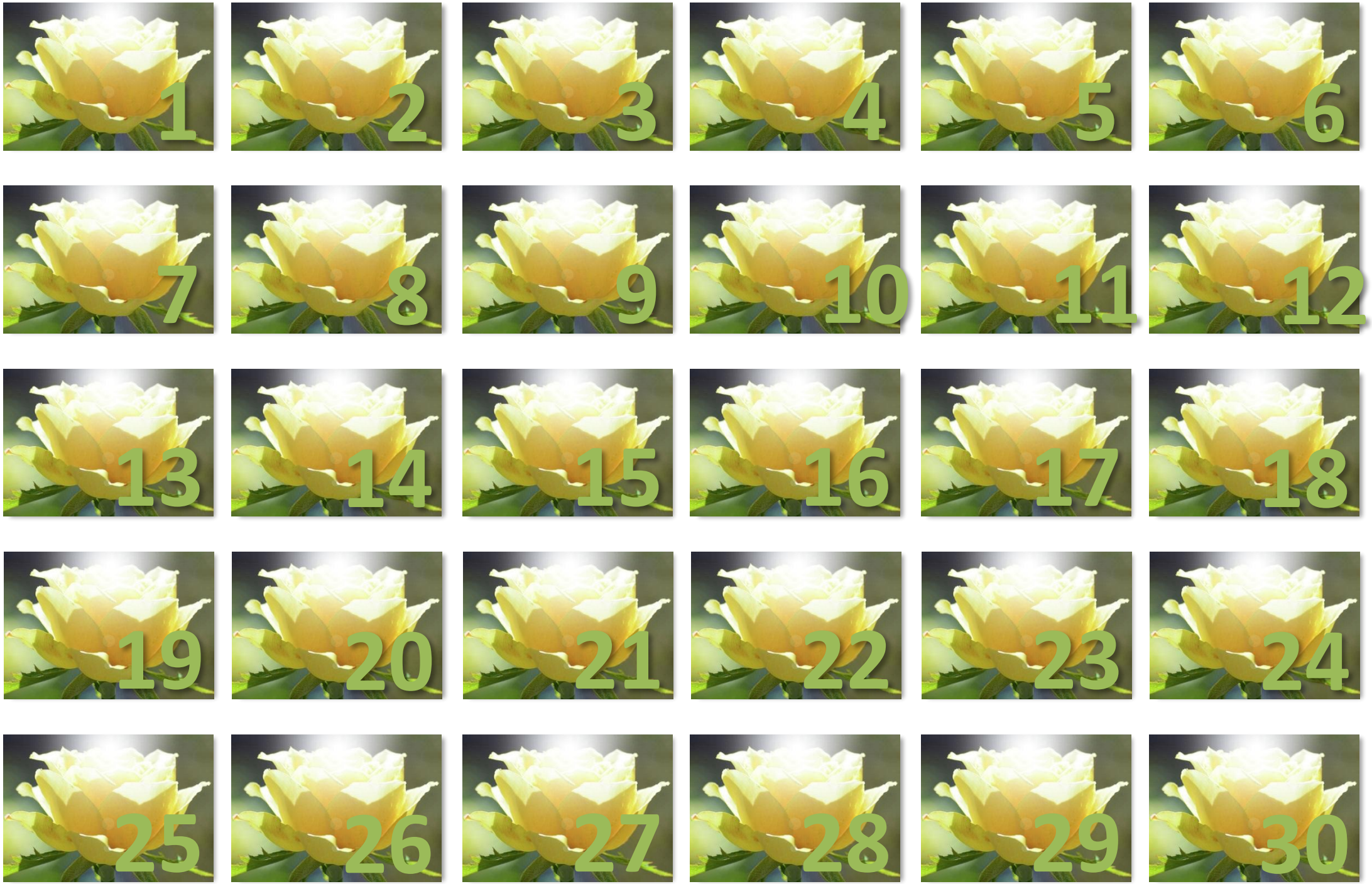
Какой у этого чувства цвет, запах, вкус?
Как оно звучит?
Каким дыханием это чувство проявляется в Вас?
Где оно в теле?
Каким жестом или движением его можно выразить?
Как Вы можете поделиться этим чувством с миром,
в какой сфере, с кем конкретно? ...

Выберите число от 3 до 100.

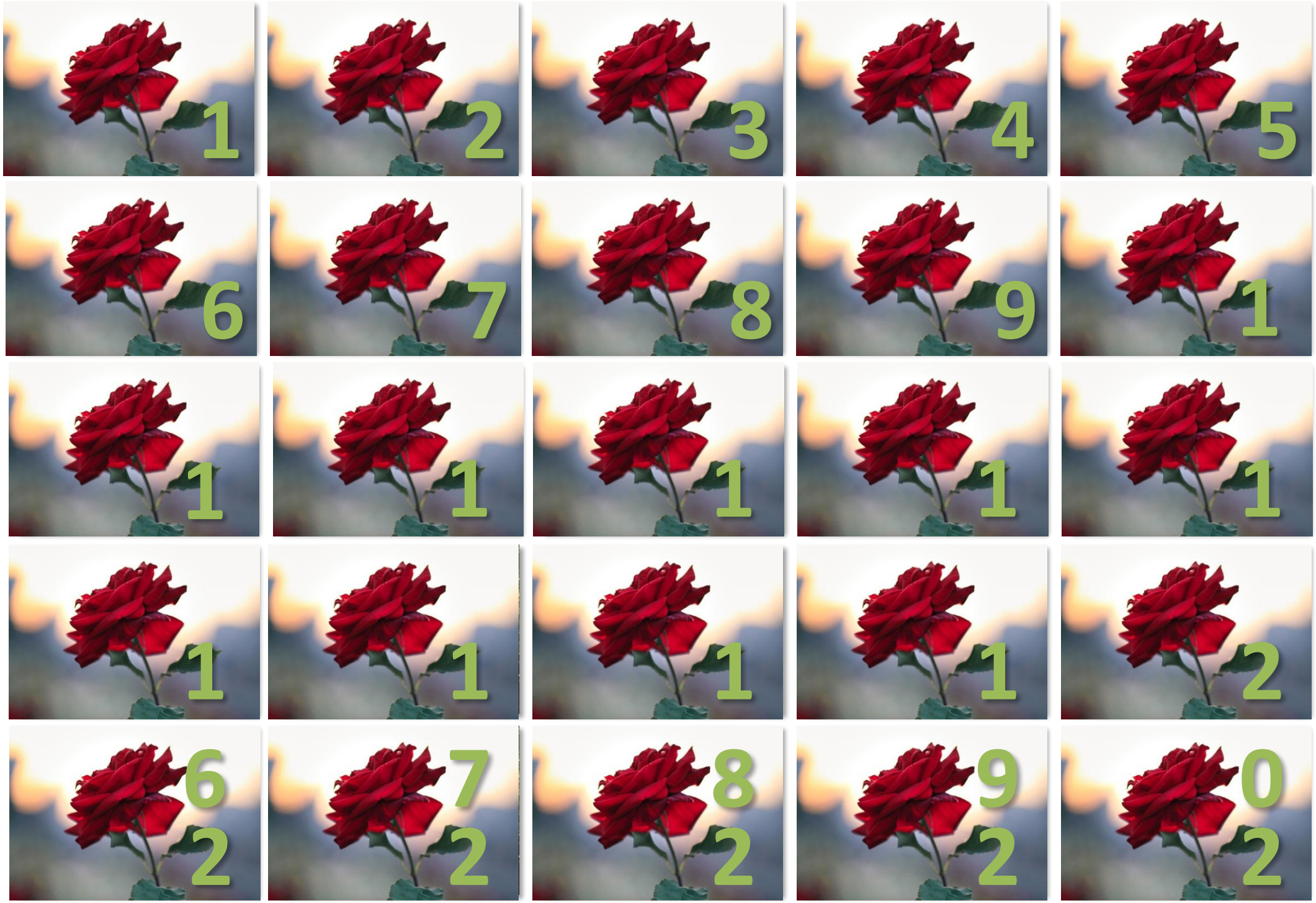
Столько ходов Вам нужно сделать для выявления картины циркулирования рэкетных чувств.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32

дале


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

дале



дале

1 2 3 4 5

дале

е

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44

дале

ЦИТАТЫ

ДЗЕН

УМНЫЕ Цитаты

1 ЦИТАТЫ
2 ЦИТАТЫ
3 ЦИТАТЫ
4 ЦИТАТЫ
5 ЦИТАТЫ
6 ЦИТАТЫ
7 ЦИТАТЫ
8 ЦИТАТЫ
9 ЦИТАТЫ
10 ЦИТАТЫ
11 ЦИТАТЫ
12 ЦИТАТЫ
13 ЦИТАТЫ
14 ЦИТАТЫ
15 ЦИТАТЫ
16 ЦИТАТЫ
17 ЦИТАТЫ
18 ЦИТАТЫ
19 ЦИТАТЫ
20 ЦИТАТЫ
21 ЦИТАТЫ
22 ЦИТАТЫ
23 ЦИТАТЫ
24 ЦИТАТЫ
25 ЦИТАТЫ
26 ЦИТАТЫ
27 ЦИТАТЫ
28 ЦИТАТЫ
29 ЦИТАТЫ
30 ЦИТАТЫ
31 ЦИТАТЫ
32 ЦИТАТЫ
33 ЦИТАТЫ
34 ЦИТАТЫ
35 ЦИТАТЫ

назад

1
ДЗЕН

2
ДЗЕН

3
ДЗЕН

4
ДЗЕН

5
ДЗЕН

6
ДЗЕН

7
ДЗЕН

8
ДЗЕН

9
ДЗЕН

10
ДЗЕН

11
ДЗЕН

12
ДЗЕН

13
ДЗЕН

14
ДЗЕН

15
ДЗЕН

16
ДЗЕН

17
ДЗЕН

18
ДЗЕН

19
ДЗЕН

20
ДЗЕН

21
ДЗЕН

22
ДЗЕН

23
ДЗЕН

24
ДЗЕН

25
ДЗЕН

26
ДЗЕН

27
ДЗЕН

28
ДЗЕН

29
ДЗЕН

30
ДЗЕН

31
ДЗЕН

32
ДЗЕН

33
ДЗЕН

34
ДЗЕН

35
ДЗЕН

назад

УМНЫЕ Цитаты
1

УМНЫЕ Цитаты
2

УМНЫЕ Цитаты
3

УМНЫЕ Цитаты
4

УМНЫЕ Цитаты
5

УМНЫЕ Цитаты
6

УМНЫЕ Цитаты
7

УМНЫЕ Цитаты
8

УМНЫЕ Цитаты
9

УМНЫЕ Цитаты
10

УМНЫЕ Цитаты
11

УМНЫЕ Цитаты
12

УМНЫЕ Цитаты
13

УМНЫЕ Цитаты
14

УМНЫЕ Цитаты
15

УМНЫЕ Цитаты
16

УМНЫЕ Цитаты
17

УМНЫЕ Цитаты
18

УМНЫЕ Цитаты
19

УМНЫЕ Цитаты
20

УМНЫЕ Цитаты
21

УМНЫЕ Цитаты
22

УМНЫЕ Цитаты
23

УМНЫЕ Цитаты
24

УМНЫЕ Цитаты
25

УМНЫЕ Цитаты
26

УМНЫЕ Цитаты
27

назад

Проект посвящается

каждому, кто хочет,
чтобы в мире нашем
было больше Любви,

каждому, кто может
наполняться, делиться
и светиться Любовью,

каждому, кому важно
Любить наш МИР.

Отметьте значение, соответствующее Вашему состоянию

Настроение		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Фон жизни		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Настроения, изменчивые и настраиваемые

Фон жизни, длителен, не всегда осознаваем

Эмоции, рэкетные, замещающие и смешанные чувства

Аффекты, сильные переживания, в т.ч. по незавершенным гештальтам

Запретные, сложные чувства

Истинные, аутентичные чувства

Чувство Любви в сиянии первозданного совершенства

Упражнения для интеграции

1. Спросите свой Дух: что пора начать делать для Любви в Мире?
   Включите в своё расписание это Дело.

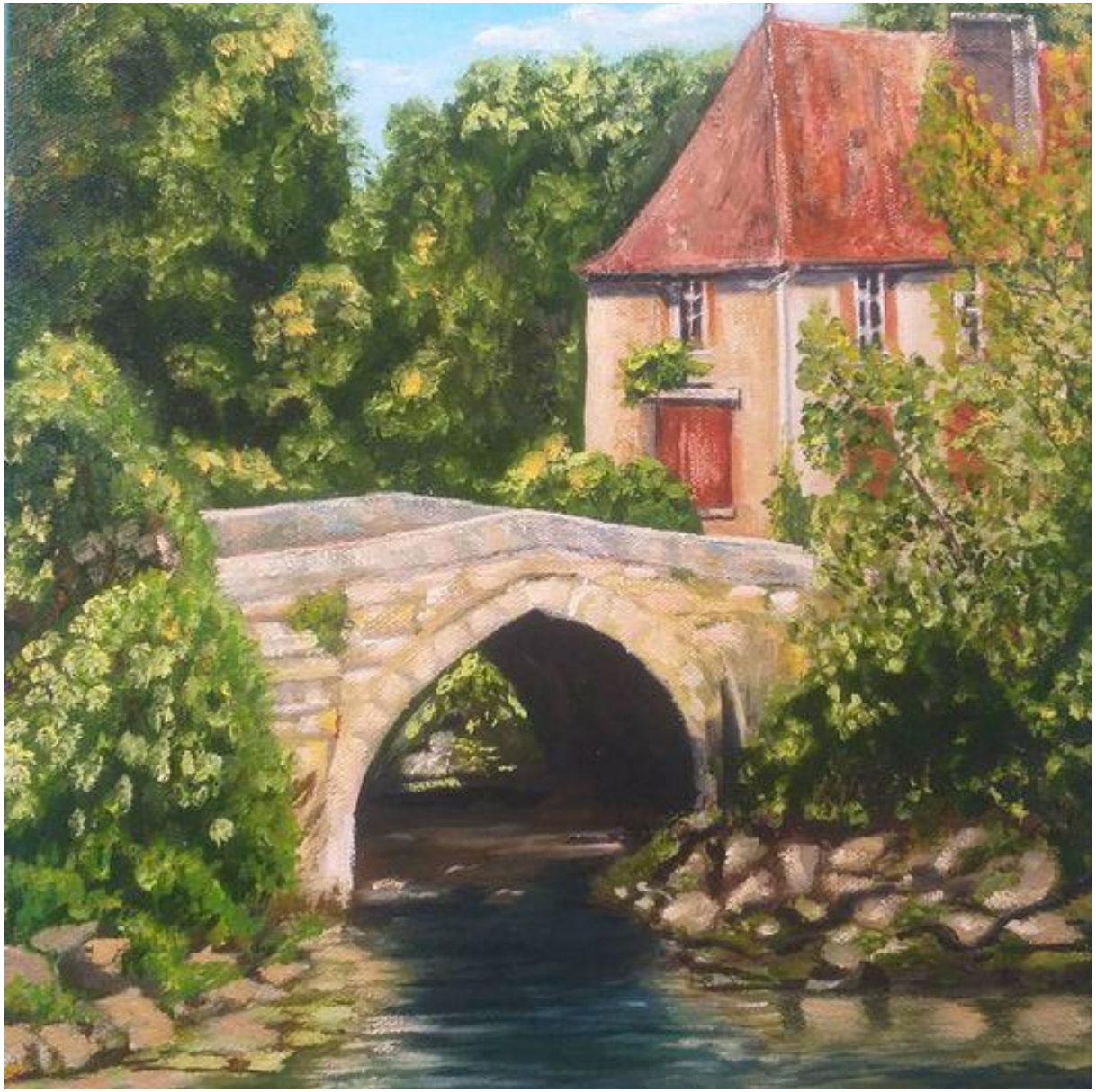
2. Спросите себя: чего желает сейчас моя Душа?
   Пишите отклик своего сердца в свободной форме (поэтический выплеск, хокку, белый стих, проза) и наблюдайте свои чувства в процессе творчества.

3. Напишите сказку о своём путешествии: кто герой, куда идёт, какая цель, какие испытания, кто и что мешает, что и кто помогает, какие результаты и планы. Прочитайте сказку от первого лица.

4. Напишите 12 ассоциаций к слову Любовь. Напишите слово=ассоциацию поочередно к каждой паре слов. Продолжите так же.
   Наблюдайте в процессе свои чувства.
   В итоге останется одно слово. Что это за слово?

5. Возьмите бумагу или холст, карандаши, масляную пастель или краски.

   Рисуйте картину: пространство Любви на Земле.
   Начните создавать мир Любви на Земле фактически.



Желаем всем

счастья, радости,

Света и Любви.

за – Я – вление

Настоящим я, _____

свободно, искренне и ответственно заявляю:

выбираю Свет и Любовь

чтобы в мире нашем было больше Любви

_____ / _____ /

Проект посвящается каждому, кто хочет, чтобы в мире нашем было больше Любви,
каждому, кто может наполняться, делиться и светиться Любовью,
каждому, кому важно Любить наш МИР.

Благодарим всех:
родных и близких,
друзей, коллег,
соратников,
ведущих и ведомых,
каждого человека
и Планету Земля.

Желаем всем

счастья, радости,

Света и Любви.

Подробнее о проекте: https://instagram.com/gameforpsy

Творческий коллектив проекта Свет Любви

автор Светлана Двуреченская

https://www.b17.ru/dvurechenskaya/

https://vk.com/s.dvurechenskaya

соавтор Ирина Алексеенко
https://www.b17.ru/alekseenko_irina/

https://vk.com/iriskanara

дизайнер Елена Долженкова
http://esel.by/

https://vk.com/ophormimvse

https://www.instagram.com/lena.dolzhenkova/

художник Татьяна Полянцева

https://vk.com/id41558238

https://www.b17.ru/polyantseva_psiho_logo/

художник Тамара Дьяконова

https://www.facebook.com/profile.php?id=100012079000100

https://vk.com/id216384994