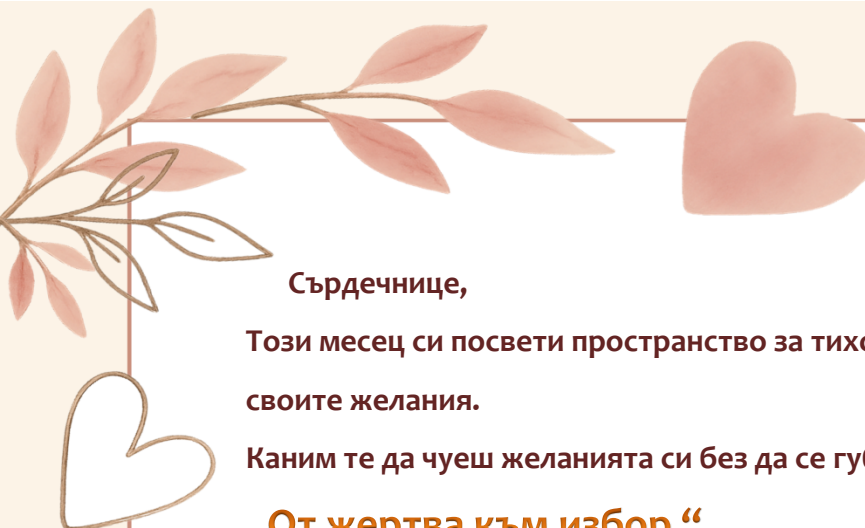




Сърдечнице,

Този месец си посвети пространство за тихо, ненатоварващо присъствие със
своите желания.

Каним те да чуеш желанията си без да се губиш в тях.

„От жертва към избор“

Време: 20 минути

Какво ти трябва: тишина, планерът ти или лист хартия

Понякога страдаме от начина, по който стоим в ситуацията, а не от самата
ситуация. Тази практика е за честност със себе си без самокритика.

Забави темпото. Отдели си време.

1. Разпознаване

Отговори спокойно писмено:

- В кои ситуации напоследък усещам, че нямам избор?
- Кога вътрешно си казвам: „Не мога“, „Трябва“, „Няма как“?
- От кого или от какво се чувствам притисната?

Не анализирай. Само опиши.

2. Повтарящият се модел

Сега погледни написаното и се запитай:

- Има ли сходни ситуации, които се повтарят?
- Как реагирам обикновено – мълча, обвинявам, отдръпвам се, избухвам?
- Каква е ролята, която заемам най-често – спасител, потърпевша, невидима, претоварена?

Позволи си да видиш модела без осъждане.

Този модел може да не е твоя вина и все пак е твоя отговорност.



3. Малкият избор

Свободата започва с малко движение, а не с голямо решение.

Попитай се:

- Какво малко действие мога да избера в тази ситуация, което досега не съм си позволявала?
- Какво бих казала или направила, ако се чувствам вътрешно свободна?
- Какво ще се промени, от което се предпазвам, ако изляза от ролята на жертва?

Запиши отговорите честно.

4. Пренаписване

Сега довърши следните изречения:

- Когато влизам в ролята на жертва, аз всъщност се опитвам да...
- Ако спра да се виждам като жертва, ще трябва да...
- Свободата за мен означава...

Остани с последното изречение.

Прочети го бавно.

Да излезеш от ролята на жертва означава да направиш избор.

Свободата е вътрешна позиция. За да се чувстваш свободна не са ти необходими идеалните външни обстоятелства.

Свободата за теб започва в момента, в който си позволиш да си кажеш:

„Имам повече избори, отколкото вярвам.“

С много любов,
Петя и Цвети,
Окрилени