

Моята по-истинна версия тази пролет

Дълбока априлска практика за свързване с жената, която искаш да бъдеш
занапред.

Време: 45 минути
Какво ти трябва: тишина, планерът ти или лист хартия

Сърдечнице,

Пролетта идва тихо. Първо я усещаме навън – в светлината, във въздуха, в движението на живота. После нещо в нас също започва да се размества, да се събужда, да иска повече простор, повече живост, повече истина.

Понякога не ни е нужно веднага да знаем как точно ще стигнем дотам. Нужно ни е първо да усетим коя е жената, която искаме да бъдем занапред. Не по-съвършена, а по-истинна. Не по-удобна, а по-свързана със себе си. Не някой друг човек, а една по-истинска, по-свободна и по-цялостна версия на самите нас.

Тази практика е поканата да се срещнеш с тази своя версия. Да я приближиш. Да я усетиш. Да си позволиш да я видиш не като далечна мечта, а като нещо, което вече тихо започва да се оформя в теб.

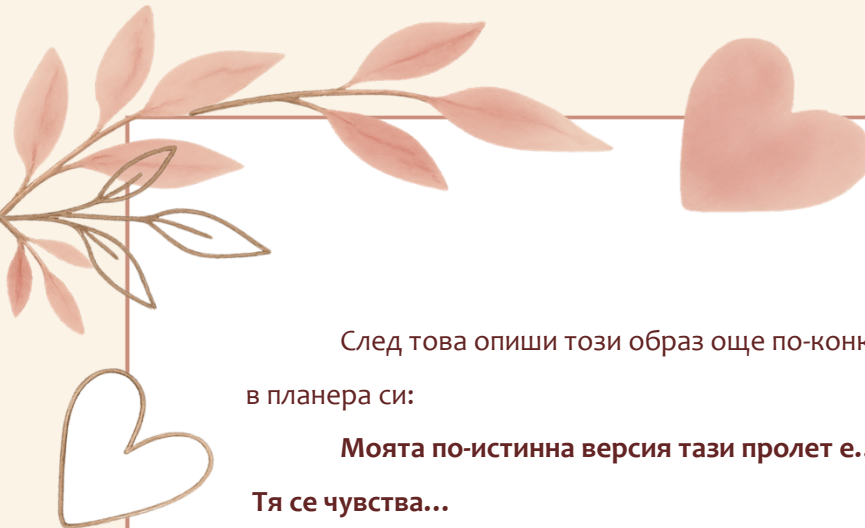
Остави си спокойно време. Може да запалиш свещ, да си направиш чай или просто да седнеш на тихо място с планера си. Поеми дълбоко въздух. Отпусни раменете. И си представи себе си тази пролет – една идея по-лека, по-ясна, по-смела, по-истинна.

Не бързай. Не търси правилни отговори. Просто остани с образа.

После започни да го описваш в планера си. Не наум, а с думи. Нека тази жена стане видима за теб.

Запиши:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ♥ Как изглежда моята по-истинна версия тази пролет? | ♥ Какво вече не носи със себе си? |
| ♥ Как се чувства тя в тялото си? | ♥ Какво си позволява по-често? |
| ♥ Какво излъчва, когато влезе в деня си? | ♥ Какво иска по-дълбоко за живота си? |
| ♥ Как мисли за себе си? | ♥ Какво избира по нов начин? |
| ♥ Как говори със себе си, когато ѝ е трудно? | ♥ Как присъства в отношенията си? |
| | ♥ Какво е станало по-леко в нея? |
| | ♥ Какво е станало по-истинско? |



След това опиши този образ още по-конкретно, като довършиш следните изречения в планера си:

Моята по-истинна версия тази пролет е...

Тя се чувства...

Тя мисли...

Тя вече не вярва, че трябва да...

Тя си позволява...

Тя избира...

Тя се грижи за себе си, като...

Тя иска да внесе повече... в живота си.

Тя е готова да остави...

Тя е готова да покани...

Когато завършиш, прочети написаното бавно. Не като списък със задачи, а като среща със себе си. Виж кое от всичко написано най-много те докосва. Кое те кара да си кажеш: да, това съм аз, когато съм по-близо до себе си.

Накрая запиши и това:

Най-важното, което искам да взема от тази своя версия още сега, е...

Едно малко нещо, с което мога да се приближа до нея още този месец, е...

Не е нужно да станеш тази жена за един ден. Достатъчно е да започнеш да я разпознаваш, да ѝ вярваш и да правиш място за нея в ежедневието си.

Можеш да завършиш практиката с тези думи:

Моята по-истинна версия е близо до мен. Тя вече се ражда в изборите, в отношението и в истината, с която съм готова да живея тази пролет.

Сърдечно,
Петя и Цвети,
Окрилени

