КАК ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

“Любовь к себе - это оптимальное состояние нервной системы и адекватная “Я-концепция”.

Если упрощенно, “Я-концепция” - это наша история о себе.

Опишите истории о себе, которые препятствуют любви к себе:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

КАК ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

Что искажает Я-концепцию:

- Клинические изменения в организме
- Психические заболевания
- Модели и шаблоны
- Детские травмы
- Пост-травматические состояния
- Социальное давление

Какие из этих искажений вы замечаете у себя? Опишите их.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

КАК ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

Внимание, энергия, время и усилия уходят на компенсацию и адаптацию.

Приемы компенсации и адаптации:

- Избегание
- Сверхкомпенсация (перегибание в противоположную сторону)
- Перевод фокуса и отвлечения (напр., шоппинг или еда)
- Обесценивание конкретных качеств в себе или в других
- Самобичевание
- Поиск вторичных выгод

Как вы компенсируете свои истории про себя?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

КАК ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

За счет чего медитация снимает искажения:

- Фокус на реальных причинах
- Контакт с телом и телесные проработки
- Осознание того, что реально, а что - нет
- Разотождествление с моделями, историями и шаблонами
- Возможность смотреть на искажающую “линзу”, а не через линзу
- Состояние благости, восстанавливающее нервную систему

Напишите, какими известными вам приемами вы можете воспользоваться, чтобы снять свои искажения?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что включает в себя прикладная медитация:

- Работу с телом
- Наведение фокуса
- Наблюдение
- Освобождение и новое состояние
- Создание “якоря” для нового состояния
- “Разговор с собой” письменно
- Закрепление нового состояния и действия

Вы можете обучиться прикладной медитации на бесплатном курсе “Основы прикладной медитации”.

Ссылка для получения курса: https://olgareinholdt.ru/free-meditation

Подписывайтесь на:

Канал в Телеграм https://t.me/Olgareinholdt

Инстаграм https://instagram.com/olga_reinholdt