

Проработка самоидентификации

Перед медитацией

Виды самоидентификации:

- Социальная роль
- Семейная роль
- Эмоциональная позиция
- Профессия
- Творческая роль
- Роль относительно конкретного человека
- Культурная принадлежность

Опишите самоидентификацию, которую будете прорабатывать:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Проработка самоидентификации

После медитации

Какой образ самоидентификации вы увидели?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как он изменился в конце медитации?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Проработка самоидентификации

После медитации

С чем было связано напряжение?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие истории у вас связаны с этой самоидентификацией?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Проработка самоидентификации

После медитации

Что исчезло из этой самоидентификации?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что добавилось к ней?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

