Автор: admin
05.02.2011 19:36 - Обновлено 29.10.2014 06:49

Без чего не наступят изменения в вашей жизни?

Хочу поделиться одним секретом: без чего же не будет никаких изменений в жизни, даже если вы всё делаете правильно. За основу я снова возьму сказки, слова и методы работы с ними. Эта тема в последнее время притягивает всё мое внимание и дает отличные результаты на практике.

С одним простым способом этого самого изменения под названием «Утренние листы» мы уже познакомились. Идём дальше.

Так вот, когда вы освободите сознание от всего ненужного, изнутри попрёт старое наболевшее. Вот с ним теперь и предстоит работать.

Начиная выплескивать на бумагу проблемы, надо быть готовым к тому, что сначала просто жалоба идет на всё. Себя жалеешь, не понимаешь за что и почему с тобой это происходит. Что ты делаешь не так, не там, не с теми. Это нормально. Нам так много надо сказать и так мало вокруг людей, которые терпеливо выслушают, а главное, поймут. И в этом плане, кто лучше чем ты сам тебя поймёт? Никто. Вот и будут идти жалобы и плач души. Даже слёзы в три ручья и срывы – бумагу в клочья, сами в кровать рыдать в голос.

Но это всё только вначале. Стоит только пережить этот момент, и всё пойдет как по маслу. Откуда-то из глубин подсознания всплывет ответ на мучающий вопрос. Появится понимание где, с кем и когда надо делать то или иное, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Это идея. Идея о том, чего хочется, чего не хочется, что вообще происходит.

Потом появляется осмысление на внутреннем уровне – я это сама спровоцировала, заслужила, но я хорошая и не согласна с этим положением вещей. Это внутреннее принятие, осознание. Только с осознанием приходит спокойствие, приятие ситуации.

А вот чтобы изменить ее, нужно действие – начать бегать по утрам, не есть после 18, откровенно поговорить. Только **не подумать**, что неплохо бы было это сделать. А

действительно **сделать**. Тогда всё получится.

Это **первый этап** работы. Действенный, относительно простой и полезный для сохранения равновесия и нервных клеток.

Второй этап работы – это переписывание сказок. Берёте любую сказку, где есть какой-то персонаж или фрагмент, который в своё время вызывал неприятие, напряжение, несогласие, и меняете, как вам хочется.

Здесь тоже есть подводные камни. Можно думать, что этот персонаж или фрагмент не нравится по причине такой-то. А начав переписывать, понимаешь, что проблема-то совсем в другом.

У меня так было. Я стала переписывать фрагмент из сказки «12 месяцев», где королева-девочка уроки учит. Причем сначала мне не нравился покладистый профессор. Когда перечитала сказку, поняла, что напрягает королева-девочка. А по ходу переписывания осознала, что это – я и мои родители. Они мне ничего не запрещали. Говорили: ты сама поймешь, надо тебе это или нет. Как известно, запретный плод сладок. А когда всё разрешено, то не интересно. Вот я и выросла этакой королевой-девочкой, которой всё можно, но ничего не хочется. Или так: я начинаю, дохожу до определенного уровня, скажем, в профессиональном плане и… И всё. Дальше не интересно. Хочется чего-то нового попробовать.

Для меня было большим откровением узнать истинную причину неприятия этого фрагмента сказки. Да таким, что я на некоторое время перестала заниматься переписыванием сказок. Вдруг опять всплывет что-нибудь эдакое?

А вообще, писать сказку надо по одному простому правилу – идея (чего хочется) – внутреннее осмысление (как это внутри переживается, воспринимается, реагируется) – действие (что делать и как).

Но знаете что? Вся сказка в том, что если вы дошли до действия и осознали его значимость, то можно по утрам не бегать. Работа внутри пойдет сама. На очень глубоком уровне.

Автор - Гульнара Байдаулетова
Источник