

Базис для роста и расширения

Предисловие

Прежде чем начать, я хочу обратить ваше внимание на несколько важных моментов.

**Эта информация может быть непривычной, не потому что она сложная,
а потому что она касается очень тонкого уровня восприятия:
восприятия не слов,
а воздействия слов.**

**Я рекомендую прослушать эти видео два - три раза, не для того, чтобы понять умом, а чтобы начать замечать, что с вами происходит внутри,
Обязательно экспериментируйте и не ожидайте, что это должно получиться сразу.**

Я сама приходила к этому постепенно, фазами, пробуя снова и снова.

**Этот материал особенно откликнется тем, кому знакомы такие понятия как:
внутренний ребёнок, внутренней родитель, субличности, взросление личности, взрослое Я.**

Дайте себе время и позвольте этому знанию постепенно укладываться. Экспериментируйте!

1.

Иногда мы слышим что-то, что объективно звучит безобидно, даже умно или полезно.

Но внутри у нас становится тесно и сжато.

Будь то цитата из книги, наш внутренний диалог с самим собой, или фраза из разговора с кем-то, или чей-то совет - вроде всё хорошо, но в теле ощущается дискомфорт.

Многие, кто работает над личностным ростом знакомы с такими важными внутренними частями как: внутренний ребёнок, внутренний родитель, взрослое Я, и разные внутреннее субличности.

Со всеми этими компонентами можно и необходимо выстраивать отношения, то есть отношения с самим собой.

Можно слушать их, утешать, прояснять, понимать что-то, исправлять, учиться чему-то новому.

И таким образом расти, развиваться и познавать себя и мир.

Но есть нечто, что проникает во все эти части, что маскируются под внутреннюю субличность,

будто бы это нечто полезное, разумное, заботливое, но ощущение такое, как будто что-то сковывает

и это становится неприятно. Мы думаем, что это субличность и стараемся войти с этой частью нас в контакт.

Но ощущение такое, что ничего не улучшается, результата нет, эта часть, похоже, не собирается входить в контакт с нами.

Она выглядит как важная и сильная часть нас. И именно поэтому её так трудно распознать.

Но почему так важно распознать что это на самом деле?

2.

Это программа выживания.

Программа выживания : что это на самом деле ?

В психологи её знают как Сверх-Я. эту программу мы формируем в детстве.

Не для того, чтобы сделать нас счастливыми, а чтобы сохранить нам жизнь в буквальном смысле слова.

Программа учит нас: что можно чувствовать, а что нельзя, (в детстве),

что можно проявлять, что нельзя, когда меня наказывают, когда отвергают, оставляют, и как с этим всем выжить.

Чем сильнее были травмы, тем сильнее стала эта программа.

В детстве она была жизненно необходима, за это мы можем быть ей благодарны.

Но во взрослой жизни именно эта программа становится главным препятствием для нашего развития.

Потому что любой рост для неё это опасность. Программа видит: человек растёт, развивается - опасно!

Я не имею в виду телесный рост, а именно внутренний рост личности. Эта опасность не реальная, а переживаемая.

Так это видит программа. Поэтому она реагирует на развитие - немедленным блокированием,

на свободу - немедленным контролем, на живость - сжатием. И самое важное:

со всеми внутренними частями можно входить в живой конструктивный контакт

и выстраивать здоровые отношения с самим собой, но с программой выживания - нет.

Это не партнёр по диалогу, это автоматизм.

Важны два факта:

1: мы не узнаем её по содержанию.

2: она учится вместе с нами.

Значит, чем больше мы знаем о себе, тем лучше она знает, как нас остановить, заблокировать, контролировать.

Поэтому вопрос не в том, что она говорит, а в том, что она с нами делает и как это влияет на нас.

Так что же делать и как её остановить? Только одним способом : распознать!

3.

Как распознать эту программу?

Не по содержанию!

Не по словам!

Не по смыслу!

Не по аргументам!

А только по воздействию: как это чувство воздействует на мое тело?

Что в теле происходит?

И как бы умно, духовно, или логично эта информация не звучала, задаем себе вопрос : это делает меня маленьким и сжатым?

Внимание:

Если маленьким и сжатым - это атака программы выживания!

Это единственный критерий, который имеет значение: состояние маленькой и сжатой. Не содержание, а телесная реакция!

Что делать и чего не делать:

Вот важный момент: не анализировать! Не обсуждать! Не пытаться понять! Не лечить!

А только распознать: как это чувствуется в теле: это делает меня маленькой и сжатой - значит эта программа на выживание.

Распознаем тот момент, когда мы внутри чувствуем это.

Еще раз:

Это делает меня маленькой и сжатой - значит это моя программа выживания. Точка.

Это и есть тот момент, когда она за долю секунды теряет над нами свою власть.

Уйдёт ли это влияние навсегда? Нет, это влияние не уйдёт навсегда.

Но сейчас, в этот момент,

эта программа испарится за доли секунды. И этого достаточно. Да, она вернётся, иногда очень быстро,

иногда через часы, у кого-то программа появляется очень редко, но у кого-то она так привычна,

что человек считает сжатие - нормой, а расширение и рост - угрозой.

Но каждый раз, когда человек ее распознает, программа растворяется, исчезает в этот данный момент на 100%.

Не через борьбу, не через технику, а через распознавание, через осознанность. И в этот момент,

после разоблачения, человек начинает чувствовать прилив роста и расширения.

Заполните этот момент и эту разницу! Это тот самый здоровый момент,

который является базисом для настоящего роста и развития личности.

4.

Как ощущается настоящий рост:

Настоящий рост личности не всегда ощущается как совершенство или как радость,

но этот рост ощущается как простор. Он большой, широкий и живой. Не сжатый, а живой и широкий.

Это единственное состояние человека, в котором человек начинает расти.

Мы созданы для роста, а не для защиты от роста. Моменты выживания конечно бывают,

но они редки, а программа делает вид, что эти моменты выживания проявляются каждый день.

И будь то психология, расстановки, астрология, нумерология, изотерика или религия -

программа выживания проникает в эти сферы со стопроцентной вероятностью.

Она это делает, чтобы защитить нас от роста. Взрослость - это понимание этого факта.

Программа никогда не спит, даже когда мы спим - она начеку и следит: не развиваемся ли мы?

Мы проходим новые курсы по психологии, саморазвитию, эзотерики, входим в религию,

а программа тут как тут: « кто тут собрался развиваться? Это жизненно опасно, немедленно не остановить!».

Программа не собирается терпеть наш рост. А для этого она учится вместе с нами,

и таким образом она знает, каким методом и какими словами она точно может остановить нас.

У каждого из нас программа имеет свой собственный язык и он меняется по мере того, как меняемся мы сами.

Чтобы остановить нас.

Именно поэтому я не привожу здесь никакие примеры, они бессмысленны.

Они только запутают нас в содержании, а мы уже выучили, что дело не в содержании,

а в воздействии на нас делать нас: что-то делает меня маленьким изжатым - значит это программа выживания.

Теперь мы знаем, как распознать, что эта программа, и как её обезвредить. Обезвредить = распознать!

Да, это процесс на всю жизнь. Это наше развитие и принятие жизни в моменте такой, какая она есть.

Это понимание ценно, потому что только в момент исчезновения влияния этой программы

мы можем развиваться как личность! Только в этот момент.

5.

Следующий шаг: если хочется идти в глубину.

Может появиться такой вопрос: хорошо, я распознаю программу, она исчезнет в данный момент.

Но я хочу понять, почему именно эта тема подвержена атаками моей программы выживания?

Почему именно эта тема? И тут начинается углублённая работа: через коучинг,

системные расстановки, через астрологический анализ. Не для того, чтобы бороться с программой, а чтобы понять, где выживание было перепутано с ростом и наоборот.

**Экспериментируйте, чувствуйте себя, спрашивайте себя:
как я себя сейчас чувствую когда я услышала эту информацию?
Как я себя сейчас чувствую, когда я подумала то или другое?
Я чувствую себя большой и широкой или маленькой и сжатой?
Если маленькой и сжатой - эта программа на выживание.**

Распознали, она исчезла в тот же момент.

**Когда мы её распознаем, у нас расправляются плечи,
расслабляется тело и какие бы чувства сейчас не присутствовали в нас,
радостные или грустные, мы начинаем чувствовать себя большими,
широкими и живыми.
Это рост и настоящая жизнь.**

Я желаю вам роста и расширения.

Обо мне:

Я Татьяна Сиерра, астролог и системный коуч.

Я работаю с людьми, которые хотят ясности своего следующего шага.

Через внутреннее построение здорового отношения с самим собой.

Если вам интересно узнать больше о моей работе с астрологией и о системных расстановках,

вы можете найти информацию на моем сайте и выбрать именно те варианты и форматы, которые сейчас подходят именно вам.

Благодарю.