

Самостоятельная инициация «Любимый Внутренний Ребенок»

Автор: Юлия Котина, Санкт-Петербург

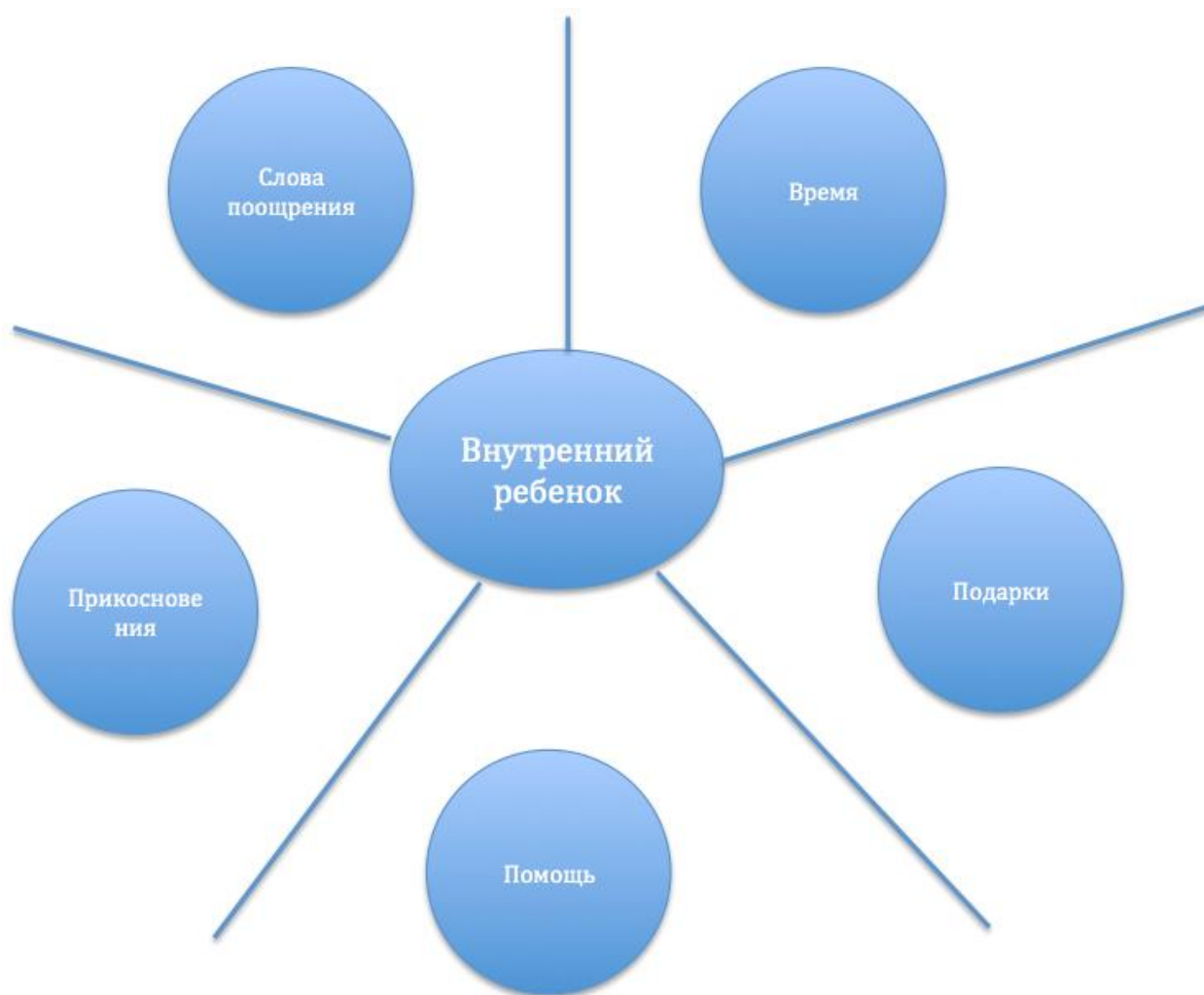


*«Каждый ребенок – это «сосуд», который нужно
наполнить любовью. Ребенок жаждет любви.
И когда он ее чувствует, он развивается нормально...»
(доктор Росс Кэмпбелл)*

Но любовь нужна не только детям. Эта потребность живет в нас и когда мы выросли, и когда мы вступили в брак. Влюбившись, мы удовлетворяем ее лишь на время.

По мнению американского психолога Гэри Чепмена (книга «Пять языков любви»), **язык любви** – это способ, которым человек выражает свою любовь. Все мы говорим на разных языках любви, и именно это чаще всего является проблемой в отношениях. Мы друг друга не понимаем и чувствуем себя несчастными. А счастье можно обрести, лишь поняв, что делает тебя счастливым. Другому человеку тоже можно подарить счастье, но сначала необходимо разобраться, что делает счастливым именно его.

Эта инициация позволит восполнить детские дефициты потребности в любви и, таким образом, передав ответственность «Взрослому Я», постепенно наполнить внутренний «Сосуд любви» и улучшить отношения с вашим реальным партнером.



1. Возьмите 6 листов формата А4 и напишите на каждом из них по одному языку любви: «Слова одобрения»; «Время»; «Подарки»; «Прикосновения»; «Помощь». А еще на одном листе А4 напишите: «Мой Внутренний Ребенок».
2. Разложите приготовленные листы в соответствии с вышеприведенной схемой. Можно, как на схеме, разделить пространства между «языками любви» ленточками или любыми другими предметами.
3. Станьте на позицию «Мой Внутренний Ребенок». Обратите внимание на свое эмоциональное и физическое состояние, на чувства и приходящие образы. Какое из пространств вокруг вы видите лучше всего? На какое следующее пространство больше всего хочется попасть в первую очередь?
4. Перейдите на выбранный Вами “язык любви”. Прислушивайтесь к своим телесным и эмоциональным ощущениям. Ответьте на вопрос: «Что я могу мысленно сделать сейчас, чтобы мой Внутренний Ребенок почувствовал себя счастливым и любимым?» Можно представлять любые картинки, произносить любые слова и совершать любые действия для Внутреннего Ребенка. Представьте себе, что на этих

выделенных пространствах 5-ти «языков любви» представлено в изобилии все, о чем Вы даже боялись мечтать...

- Любые Слова одобрения, поддержка, благодарность
- Качественное Время, внимание, совместные дела и беседы
- Получение любых Подарков, материальных знаков внимания
- Служение, помощь в делах, в том, что требует усилий
- Физические прикосновения, объятия и поцелуи

Можно “опредмечивать” эти действия в адрес Внутреннего Ребенка - переносить их в виде любых предметов в пространство «Мой Внутренний Ребенок». Это можно делать до состояния достаточности и полного удовлетворения в позиции “Мой Внутренний Ребенок”!

5. В завершении инициации можно постоять одной ногой в пространстве «языка любви», а другой - в пространстве «Мой Внутренний Ребенок» до комфортного состояния, поменяв потом ноги.

6. В любой момент можно выйти на свободное пространство (в «метапозицию») и посмотреть со стороны на «Внутреннего Ребенка» и пространства «языков любви».

7. Закончить инициацию можно в пространстве «Мой Внутренний Ребенок», сравнив свое эмоциональное и физическое состояние в начале и конце упражнения.

8. Желательно сделать словесное описание возникших образов и нарисовать рисунки.

9. Инициацию можно делать курсом, назначенным себе самостоятельно (3-5 или 7-10 и более дней, с перерывами 1-2 дня внутри длительных курсов).