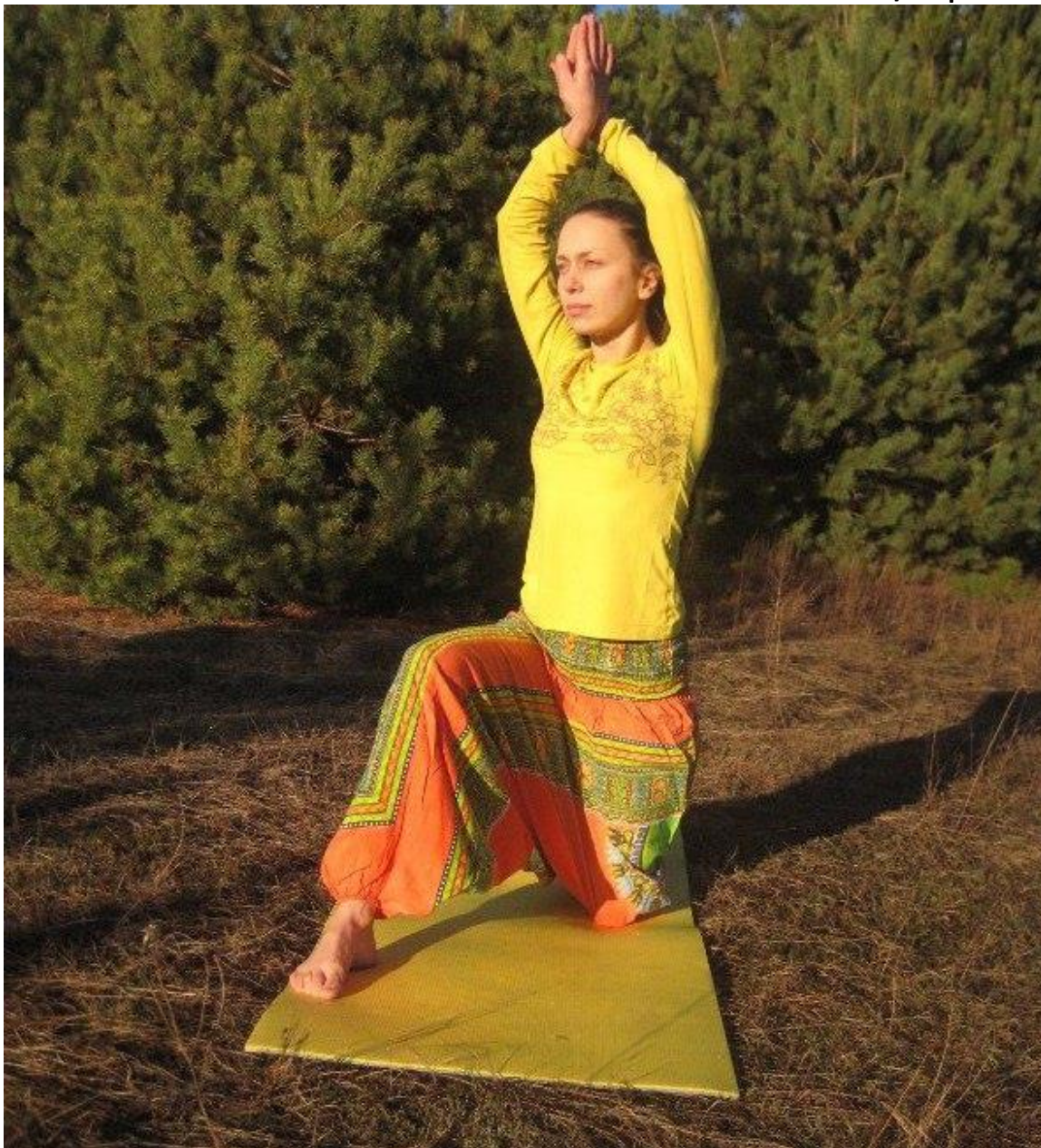


Институт Мужчины и Женщины Татьяны Василец, www.inits.terapiya.ru

Самостоятельная инициация «Триединство»

Автор инициации -
Посошенко Ирина, США, специалист
по индивидуальным инициациям
м/ж зрелости



Триединство - это единство внутри человека Ума, Эмоций, и Действий. Это природная связь между ними и инструмент, с помощью которого человек создаёт

свою реальность. Это осознанный процесс творения своей жизни, это целостность личности, это аспекты внутреннего Творца в личности.

Инициация применяется к ситуациям, в которых наблюдается нарушение любого компонента триединства или связи между ними.

1. Проблема управления мыслями:

- «мысли скачут или ходят по кругу»
- словомешалка
- быстрая, поспешная речь
- человек «загорается» и быстро «потухает»
- проблемы с памятью
- «долгодумание»
- нежелание думать, явное или нет
- нежелание отвечать за себя, явное или нет
- наивность
- глуповатость
- сначала делает, потом думает
- отсутствие понимания
- отсутствие осознанности
- и так далее.

2. Проблема управления эмоциями:

- «взрывной» характер
- импульсивность
- реактивность
- частая смена эмоций
- страхи
- недоверие
- фобии
- плаксивость
- отсутствие чувства безопасности
- и так далее.

3. Проблема управления действиями:

- не доводит начатое до конца
- «знает», а не делает
- трудно начать что-то
- не получает то, что хочется сделать
- не имеет того, что хочет
- не получается
- генерирует идеи, которые не осуществляет
- перекладывает ответственность за действия на других
- все кругом обязаны

- живет в фантазиях
- и так далее.

4. Не принимает себя, как Творца своей жизни.

5. Не ощущает целостности, есть чувство незавершенности.

6. Не понимает, как создаёт повторяющиеся ситуации.

Алгоритм инициации:

1. Возьмите 3 листа размером А4. На первом напишите «Ум», на втором – «Эмоции», на третьем - «Действие».
2. Разложите эти листы-позиции на полу «треугольником».
3. Станьте на позицию «Ум». Сейчас Вы – Ум, отследите свои эмоциональные и телесные реакции.
 - Возникает ли образ «Ума» или нет, как Вы выглядите в роли Ума?
 - Чего Вам хочется как Уму? Представьте, что эти желания и мечты удовлетворяются.
4. Станьте на позицию «Эмоции». Вы сейчас – Эмоции. Что Вы чувствуете в теле, эмоционально? Если у Вас образ на этой позиции? Представьте, что Ваши желания и мечты как «Эмоций» удовлетворяются.
5. Станьте на позицию – «Действие». Сейчас Вы – Действие. Что Вы чувствуете в теле, эмоционально? Представьте, что удовлетворяете Ваши желания и мечты как Эмоций.
6. Станьте в центр «треугольника», образованного этими позициями.
 - Ощущаете ли Вы связь между позициями?
 - Какая она - слабая или прочная?
7. Станьте в пространство между позициями «Ум» и «Действия». Что чувствуете в теле?
8. Станьте в пространство между позициями «Эмоции» и «Действия». Что чувствуете?
9. Станьте в пространство между позициями «Действия» и «Ум». Что чувствуете?
10. Полезно сделать словесное описание прожитого опыта, сделать рисунки возникших образов.