

Самостоятельная инициация "Личная и профессиональная жизнь"

Автор: Евгения Медведева, Париж

При передаче
соблюдение авторских прав обязательно



Цель инициации – сбалансировать две важнейшие сферы жизни человека – личную и профессиональную. На консультации часто обращаются женщины, которые построили успешную карьеру, но их личная жизнь не сложилась. Или наоборот, те, у кого личная жизнь в полном порядке, они замужем, есть дети, - хотят реализовывать себя творчески и профессионально.

А те, у кого есть и личная, и профессиональная жизнь, но работа занимает слишком много времени и его не остается на семью, хотят иметь больше свободного времени. И есть те, кто заинтересован в карьере, но большую часть внимания по привычке уделяют детям и мужу.

Инициация «Личная и профессиональная жизнь» поможет устранить перекосы и приведет к балансу этих сфер жизни.

1. Поделите комнату пополам любыми предметами (ленточками, карандашами и пр.).
2. Придайте одной половине комнаты значение «Личная жизнь», а другой – «Профессиональная жизнь».
3. Выберите то пространство, с которого начнете выполнять инициацию (куда вас поведет тело). Войдите в это пространство. Что вы чувствуете в теле? Что – эмоционально? Возникают ли образы?

4. Можете перемещаться свободно по пространству, то приближаясь к границе с другим пространством, то удаляясь от границы. Что вы чувствуете? Виден ли образ другого пространства? Какое отношение к пространству за границей?
5. Перейдите во второе пространство. Что Вы чувствуете здесь? Исследуйте это пространство как в пунктах 3 и 4. Какое возникает отношение к противоположному пространству?
6. Если понадобится улучшить состояние в каком-либо из пространств, можно внести туда предмет(ы) или салфетки двух видов в значении «целебные/Божественные» ресурсы.
7. В завершении инициации для балансировки 2х сфер жизни – постоит на границе: одной ногой в пространстве «Личная жизнь», другой – в пространстве «Профессиональная жизнь». Какие ощущения?
8. Поменяйте ноги, стоя на границе до возникновения комфортного состояния.
9. Можно и полезно сделать рисунки возникших образов и словесное описание инициации.
10. Инициацию следует делать кратким (2-3 дня) или длительным курсом (до 40 дней) с перерывами 2-3 дня внутри длительных кусков.