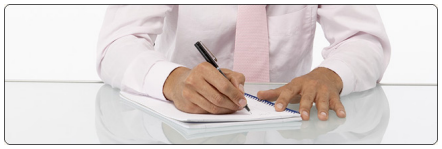
Автор: Administrator
11.07.2008 13:48 -



Это упражнение призвано помочь вам в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего я. Оно основывается на том предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество "оболочек", скрывающих центральную "сердцевину". Эти оболочки самовосприятия могут быть положительными и отрицательными. Они являются различными сторонами нашей личности и нашего отношения к миру. Некоторые из них подобны фасаду, маске, скрывающей те стороны личности, которые мы не любим; некоторые могут быть этими нелюбимыми сторонами; а некоторые могут быть скрытыми положительными сторонами нашей личности, которые мы не в состоянии признать таковыми. Как бы там ни было, где-то за этими оболочками в каждом из нас скрывается творческое и живое центральное ядро – наше настоящее я, глубочайшее существо нашей личности. Путем последовательного вопрошения "кто я?" мы постепенно приближаемся в ходе этого упражнения к своему настоящему я.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Выберите место, где вам никто не помешает. Возьмите лист бумаги, вверху поставьте дату и напишите: "Кто я?". Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.
2. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: "Кто я?" и попытайтесь уловить на него ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайте об этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затем откройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ; укажите также, какие чувства у вас в связи с ним возникли и какое он для вас имеет значение.
3. Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения. Закройте глаза и опять спросите себя: "Кто я?" На этот раз ищите ответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пусть движение само развивается до тех пор, пока вы не почувствуете, что оно завершилось. Если хотите, движение может сопровождаться какими-то звуками или пением. Выполнив это, опишите свой опыт.

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. При повторном выполнении его воздействие усиливается.

Автор: Administrator
11.07.2008 13:48 -

Том Йоуменс Практикум по психосинтезу