Автор: Елена Котельникова
03.06.2017 19:23 - Обновлено 03.06.2017 19:27



01.06.17

Чтобы иметь ясный контакт с другими, развить хорошую эмпатию и слышание, стоит, в первую очередь, научиться слышать себя и свои желания. А когда услышали, следовать им. Прислушаться: хочу я сейчас это говорить или делать или «мне надо»?

Замечали за собой, что часто идете на какие-то уступки, жертвы ради другого? Чувствуете, что теряете силы и не получаете отдачи. Вроде бы, делаете хорошее дело, а удовольствия никакого. И спасибо вам никто не скажет. А если скажет, этого будет недостаточно.

Автор: Елена Котельникова
03.06.2017 19:23 - Обновлено 03.06.2017 19:27

Кому нужны были эти жертвы? Вы действительно хотели это делать?

Интересно, когда в последний раз вы позволяли себе хотя бы в течение часа проводить время так, как хочется вам? Сделать что-то не потому что так надо, не из-за того, что кто-то другой не будет это делать (кто, если не я), а просто так, для себя? Позволить себе сначала созреть для чего-то. Накопить достаточно энергии. И каждый раз спрашивать себя: я действительно этого хочу сейчас?

[Замечаю за собой: как только я перестаю делать что-то, я срочно ищу следующее занятие. Не могу сидеть на месте.

Дела никогда не закончатся, а силы у нас ограничены.

Это просто привычка. Постоянно что-то делать. Постоянно занимать себя чем-то.

Остается ли время для встречи с собой, своими настоящими желаниями?]

Когда вы последний раз ставили свои желания на первое место? Отказывали кому-то/чему-то для того, чтобы провести больше времени с собой?

А когда отказывали, чувствовали, что поступаете правильно? Не извинялись, не игнорировали, не обвиняли другого, а просто спокойно отказывали, принимали любую реакцию и оставались верны себе.

Автор: Елена Котельникова
03.06.2017 19:23 - Обновлено 03.06.2017 19:27

Есть такая мысль: если мы научимся отказывать и принимать свои отказы спокойно, мы приблизимся к себе. Наше согласие на что-то будет гораздо искренней. В нем будет больше энергии и вдохновения.

Бывает так (очень редко, если быть честным), что какие-то дела нужно закончить именно сейчас, и никуда от этого не деться. А что, если в такой ситуации найти комфорт? Самое комфортное состояние и темп, который я могу себе позволить. Создать для себя самые удобные условия (музыку, одежду, положение тела, место и т. д .). И если что-то меняется, снова находить комфорт. Постоянно создавать для себя наиболее удобные условия. Такое постоянное исследование позволит находить интерес (= ресурс) в любой, даже самой напряженной ситуации.

Практикуя заботу о себе, обращая внимание на себя, мы даем себе дополнительный ресурс. Когда мы слышим себя и свои желания, мы более уважительно и спокойно относимся к желаниям и отказам близких.

**Предлагаю три практики:**

1. Выделите час для себя. Спросите, чего вам хочется, и делайте именно это. Если ничего не хочется, можно ничего не делать.

Наверняка будет внутренний диалог, в котором ум начнет вас уговаривать, что у вас много дел и нечего рассиживаться.

Автор: Елена Котельникова
03.06.2017 19:23 - Обновлено 03.06.2017 19:27

Что, если просто понаблюдать за ним?

Если час для вас — это много, начните с меньшего. Хотя бы 5-10 минут для начала.

Не смотрите на часы. Используйте таймер. :)

Здорово, если это станет для вас постоянной практикой.

2. Задавайте себе вопрос: комфортно ли мне сейчас? Если нет, то что я еще могу сделать для того, чтобы мне стало комфортней в этом месте, ситуации, с этим человеком?

3. Как тело отзывается на слова «надо», «нужно», «успеть»?

На слова «хочу» и «не хочу»?

Произнесите каждое вслух и понаблюдайте за своей телесной реакцией.

Автор: Елена Котельникова
03.06.2017 19:23 - Обновлено 03.06.2017 19:27

Что, если перестать использовать в своей речи слова «надо», «нужно», «успеть»? Оставить только «хочу» и «не хочу».

**Видео https://youtu.be/SqoBBQsk-bk  «Тикало и утекало»**

На видео элементы контактной импровизации - практики, в которой можно научиться искать комфорт в любой ситуации; осознанно говорить «нет» и «да» тому, что происходит; сохранять внимание на себе и партнере и соединяться с природой. Приятного просмотра!

Выберите одно из упражнений и попрактикуйте уже сегодня. Присылайте ваши результаты на почту sanatkumara @ gmail . com с пометкой в теме письма «практика».

**До встречи на следующем Клубе Саната Кумары!**

**10 июня, в субботу, в 13 час моск. вр**