

ЩОБ ПОВЕРНУТИ СВОЮ ІСТОРІЮ,
ПЕРЕДУСІМ СЛІД ПІЗНАТИ СЕБЕ.

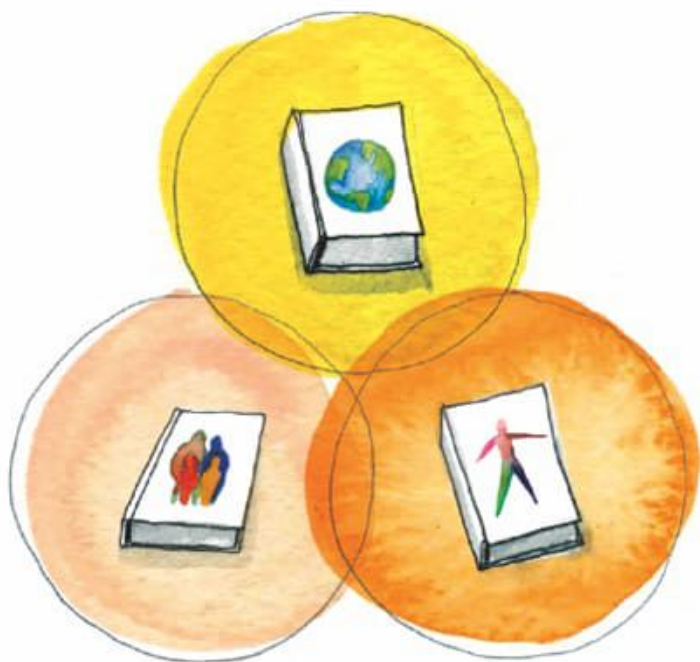


Процес самоусвідомлення скидається на пошуки вимикача в темній кімнаті. Ви можете довго намацувати його в темряві або знайти майже миттєво. У всякому разі, коли клацнете перемикачем, світло залле кімнату й цілковито змінить ваше сприйняття. Ви не можете розбачити те, що вже побачили. Осягнувши цю істину, набудете найкращий з дарів — можливість *обирати*, як складеться ваше життя.

“ МЕНІ
ДОВОДИТЬСЯ
СЛУХАТИ
ДУЖЕ УВАЖНО,
ЩОБ ПОЧУТИ
НЕСКАЗАНЕ.”

ТУЛІ МАДОНСЕЛА
ПІВДЕННОАФРИКАНСЬКА
ПРАВЗАХИСНИЦЯ

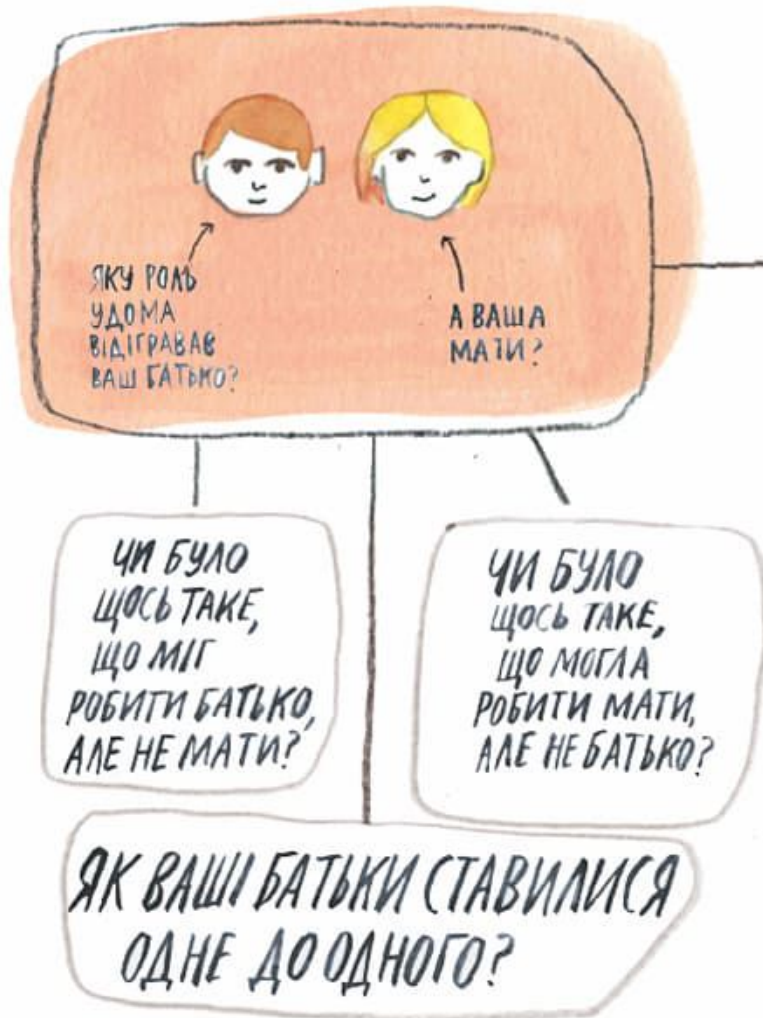
Ваша історія складається з трьох пов'язаних оповідей: культурної історії, сімейної історії й вашої особистої історії. Почнемо з найбільш об'ємної — історії культурної.



“ ПРАВДА ПОДАРУЄ
ВАМ СВОБОДУ,
АЛЕ СПЕРШУ ВОНА
ВАС СТРАШЕННО
РОЗЛЮТИТЬ.”

ГЛОРІЯ СТАЙНЕМ
АКТИВІСТКА

Ось такі запитання може поставити сімейний терапевт, щоб зрозуміти структуру вашої сім'ї:



ХТО БУВ ГОЛОВОЮ ВАШОЇ СІМ'Ї? ЧОМУ?

ЧИ ДУЖЕ ТІСНО ВИ СПІЛКУВАЛИСЯ ЗІ СВОЄЮ СІМ'ЄЮ? ЧИ, МОЖЕ, ТАКА БЛИЗЬКІСТЬ ДУШИЛА ВАС?

ЧИ, МОЖЕ, ВИ НІКОЛИ НЕ БУЛИ ОСОБЛИВО БЛИЗЬКІ З РІДНИМИ?

ЧИ ОХОЧЕ У ВАС УДОМА ГОВОРИТИ ПРО НАБОЛІЛЕ?

У ВАС БУВ ОСОБИСТИЙ ПРІСТІР?

ЗА ЯКИМИ ПРАВИЛАМИ ЖИЛА ВАША СІМ'Я, ПИСАНИМИ Й НЕПИСАНИМИ?

ЧИ БУЛИ У ВАС СВОЇ СІМЕЙНІ МІФИ І/АБО ПЕРЕКОНАННЯ?

ЧИ БУЛИ У ВАС СІМЕЙНІ ТАЛАНТИ?
СКАЖІМО, ВАШІ РІДНІ - ПРИРОДЖЕНІ ОПОВІДАЧІ? СПОРТСМЕНИ? МУЗИКАНТИ?

"НАМ НЕ ПОТРІБНО
ШУКАТИ І ЗДОБУВАТИ
ЖІНОЧУ СИЛУ.
ВОНА ВЖЕ
ВСЕРЕДИНІ НАС.

МИ ПРОСТО
МАЄМО
ЗАХОТІТИ
ЇЇ ПІЗНАТИ.
ВИЗНАТИ, ЩО
ВОНА В НАС Є."

МЕРІАН ВІЛЬЯМСОН
ДУХОВНА НАСТАВНИЦЯ



**ЗДАТНІСТЬ ОБ'ЄДНУВАТИСЯ,
ЩОБ РОЗВ'ЯЗУВАТИ ПРОБЛЕМИ**

Ще одним побічним ефектом вироблення окситоцину є потреба знаходити друзів і об'єднуватися у спільноти. Фізик Девід Бом називає це культивуванням «колективного розуму». Він помітив, що, коли люди збираються разом, щоб поділитися досвідом і вислухати одне одного, їхня здатність розв'язувати проблеми й реалізовувати ідеї різко зростає супроти більш індивідуалістичного підходу «кожен сам за себе», коли інформацією не діляться через страх конкуренції.

ЖІНОЧА СИЛА НАДЗВИЧАЙНО ЦІЛЮЩА,
НАВІТЬ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ.

“ЯКОСЬ У МЕНЕ СТАВСЯ ІНСУЛЬТ,
І Я ПЕРЕДЧУВАВ СМЕРТЬ.

СТРАШНА СИЛА ОХОПИЛА МЕНЕ,
І СВІДОМІСТЬ ЗГАСЛА! УСЕ ЗНИКЛО!...
УСІ АУМАЛИ, ЩО Я ПОМРУ. І Я
ТАКОЖ АУМАВ, ЩО ПОМРУ...
ПОМОЛИВСЯ І ВІДЧУВ ПОТРЕБУ
ЗДАТИСЯ. Я ДУЖЕ ЧІТКО ПОЧУВ
ГОЛОС: „ЗДАЙСЯ НА МИЛІСТЬ МАТЕРІ.“
Я ТАК І ЗРОБИВ, І МЕНЕ ВІДРАЗУ
НАКРИЛО ХВИЛЕЮ ЛЮБОВІ.
ПОРУЧ БУЛА ПОДРУГА, МЕДСЕСТРА,
ЯКА ДОГЛЯДАЛА МЕНЕ, ТОЖ
Я ЗВЕРНУВСЯ ДО НЕЇ І СКАЗАВ:

**“МЕНЕ ПЕРЕПОВНЮЄ
ЛЮБОВ! Я НЕ ЗНАЮ, ЧИ
ЗМОЖУ ЦЕ ВИТРИМАТИ!”**

ЦЕ БУЛО НЕЙМОВІРНО, Я ВІДКРИВ
У СОБІ ЖІНОЧЕ НАЧАЛО, І МОЯ
ТОДІШНЯ СВІДОМІСТЬ СПРАВДІ
ПОМЕРЛА. ВІДТОДІ Я ПЕРЕСТАВ
СПРИЙМАТИ СВІТ ДУАЛІСТИЧНО.
ЗАВЖДИ Є ЩОСЬ ВИЩЕ.”

ОТЕЦЬ БЕДА ГРІФІТС
СЯЩЕНИК

ЕНТУЗІАСТКА

ЕННЕАГРАМА, ТИП СЬОМИЙ

СЛАБКІСТЬ



ЧЕСНОТА

НЕНАСИТНІСТЬ

СТРИМАНІСТЬ

Щоразу шукає нові заняття та розваги, бо страшенно боїться болю й нудьги.

Приймає реальність і природу емоційного болю, тому вже не потребує постійних зовнішніх подразників, щоб відчувати задоволення від життя.

Коли ентузіастки усвідомлюють своє бажання вічно пробувати щось нове, то сповільнюють темп і насолоджуються кожним моментом: вони відчувають приплив радості й знаходять втіху в тому, що мають.

Коли ентузіастка досягає все буйство скарбів усередині себе, її серце наповнюється теплом. Їй більше не потрібно ганятися за нескінченними розвагами, бо центр її історії показує: вона буде цікавою й привабливою в будь-якій ситуації. Відчуття порожнечі й страх опинитися в пастці болю розсіюються. На зміну постійній гонитві за новими задоволеннями приходять стриманість і радісне усвідомлення, що в її внутрішньому світі є все, чого вона так відчайдушно шукала. Ентузіастка відкриває жіночу силу в любові до простоти світу, в комфортній стриманості й насолодженні кожною деталлю свого життя.



“Ми хранительки
землі на землі.”

ГЕЛЕН КАЛДІКОТТ
ЗАХИСНИЦЯ, ЯКА ВИСТУПАЄ ПРОТИ
ЯДЕРНОЇ ЗБРОЇ



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>