

□ — □

ЯНА САКОВСКАЯ

О РЕШЕНИЯХ И О
СУДЬБЕ

Часть 2. Прошлое

□ — □



Яна Саковская
О решениях и о судьбе.
Часть 2. Прошное

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28519468
SelfPub; 2017*

Аннотация

Вторая часть методички посвящена способам работы с решениями, принятыми в различных типах исходных ситуаций: историях из детства, родовых историях, историях из иных воплощений.

Содержание

Часть 2. Прошное	5
Раздел 1. Детские истории	7
1. Недовыраженные, недопрожитые чувства и другие душевные, а также телесные движения.	8
2. Принятые на боли решения.	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Часть 1. Настоящее – здесь: <https://www.litres.ru/yana-sakovskaya/>

Часть 2. Прошрое

Введение. Как работать с решениями

Я поздравляю вас: вы настроили внимание на видение своих решений, развили чувство ответственности, научились описывать контур ситуации, с которой вы хотите поработать, и вышли на исходную ситуацию.

Это очень много. Когда вы поняли, когда вы начали проживать какое-то чувство, состояние, решение, вы прошли уже полпути к исцелению.

Для того, чтобы пройти оставшиеся шаги, нужно одно очень простое **намерение**: очень хотеть помочь себе и исцелить себя. Это очень нежное, тёплое, сочное, обнимающее намерение. Прислушайтесь к себе, чувствуете ли вы такое.

Примечание. Если вы чувствуете ненависть к себе или иное нежелание себе помогать, я думаю, что имеет смысл начать с исследования, откуда вы начали ненавидеть себя, ваше ли это чувство. И прежде всего убрать эту помеху намерению помочь себе. Иначе толку не будет.

В своём опыте я вижу, что большинство историй, с которыми сталкивается человек во внутренней работе, сводятся

к трём типам: детские истории из этого воплощения, родовые истории из этого воплощения, собственные иные воплощения. Я допускаю, что могут быть и другие случаи, но думаю, что они редки.

Расскажу, как я работаю с основными типами внутренних историй.

Раздел 1. Детские истории

Итак, вы, прислушиваясь к тому, когда вы начали чувствовать какой-то отклик, вышли на какую-то ситуацию из детства. Там есть вы-Младшая¹ и какие-то обстоятельства, в котором вам как-то плохо.

Что там может быть, от простого к сложному:

¹ На эту тему я люблю писать, говоря о девочках. Поэтому здесь и далее я буду писать о «Младшей». Если вы – мужчина, я предлагаю вам во всех нужных местах вместо слово «Младшая» ставить слово «Младший».

1. Недовыраженные, недопрожитые чувства и другие душевные, а также телесные движения.

Бежала-бежала, ударилась, упала, расплакалась. Больно. Но зовут: давай, вставай, чего ты сидишь. И девочка шмыгает носом, встаёт и бредёт за тем, кто позвал.

Хотя на самом деле она хочет плакать, жалеть себя, гладить свою коленку, ругать дурацкий диван, получать поддержку. Столько времени, сколько нужно.

Что делать: допрожить, дать себе поддержку, дожждаться смены состояния.

Как: допрожить – искренне, несдержанно, бережно к себе, окружающим и пространству. Хочется плакать в голос – плакать в голос или хотя бы тихонько постанывать, если плакать в голос невозможно. Хочется звать маму – позвать маму. Хочется гладить коленку – гладить коленку.

Дать себе поддержку. Самое простое и одновременно эффективное – называть чувства, которые проживает Младшая. «Тебе больно, обидно, так быстро бежала, так радовалась и смеялась – и так обидно, что упала, об этот дурацкий диван».

Дождаться смены состояния. Просто вдруг, например, больше не больно, и уже интересно дальше бежать и играть.

Чувства я вижу как самовар конечного объёма. Если открыть краник и начать проживать когда-то сдержанные, недопрожитые чувства, в конце концов самовар опустеет. И наступит смена состояния. Вам может быть знакомо это, когда вы, например, плакали – и выплакались. И стало легко. Ну, или заметно полегче.

В том случае, когда вы не знаете, что делать, поговорите с вашей Младшей.

«Девочка моя, что у тебя случилось? Милая, как тебе помочь?»

Она вам всё расскажет. В конце – обнимите её крепко и скажите, что вы её любите. Очень-очень. Сильно-сильно. Навсегда-навсегда.

Будьте на своей стороне!

!

У вашей Младшей всегда есть вы-Старшая. Самая офигенная в мире. Окей, по крайней мере, достаточно офигенная, чтобы Младшей помочь и её в трудный момент, когда она упала и больно ударилась, поддержать.

Вас достаточно для того, чтобы помочь себе. В этом фишка.

2. Принятые на боли решения.

Бежала-бежала, ударилась, упала, расплакалась. Больно. Но зовут: давай, вставай, чего ты сидишь. И девочка шмыгает носом, встаёт и бредёт за тем, кто позвал.

А он её – отругал! И так больно и обидно, а тут ещё и отругали. И тут девочка может принять **решение**: никогда не показывать, что ей больно. И жить с ним дальше.

Иногда это решение неосознанное. Иногда – осознанное. «Вот вырасту – и всем им покажу».

В любом случае, оно принято на боли.

Два слова про **решения**.

В моём опыте работы с собой и другими я наблюдаю, что комплекс принятых на протяжении личной истории решений определяет русло реальности, веер возможных событий. Если я решила, что я что-то не могу, скорее всего, без отмены или корректировки этого решения события, в котором я это могу, не будет. А будет боль и тоска, «хочу, но не могу». Да, бывают чудеса, пробивающиеся через то решение, но редко.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.