

Основные техники принятия

ПЕРЕВОД: ИЛЬЯ РОЗОВ
ОРИГИНАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ: РАСС ХЭРРИС



ЛЮБЯЩАЯ РУКА

Положите руку на ту часть вашего тела, где вы чувствуете это наиболее сильно. Представьте, что это исцеляющая рука — рука любящей медсестры, родителя или партнера. Направьте немного тепла в эту область — не для того, чтобы избавиться от ощущения, а для того, чтобы раскрыться вокруг него, освободить для него место, нежно удерживать его.

ЧТО ВЫ ВЫБЕРЕТЕ?

Предположим, я мог бы предложить вам выбор:

А. Вы никогда больше не испытаете этого чувства, но это означает, что вы теряете всякую способность любить и заботиться.

Б. Вы начинаете любить и заботиться, но когда возникает разрыв между тем, чего вы хотите, и тем, что у вас есть, появляются чувства, подобные этому.

Что бы вы выбрали?

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БОРЬБЫ

Включен ли переключатель борьбы, выключен ли он или находится на полпути, который мы называем «терпимостью»? Если бы переключатель был похож на циферблат со шкалой от 0 до 10, где 10 — это полная борьба, а 0 — отсутствие борьбы, то на каком уровне вы сейчас находитесь? Хотите посмотреть, сможем ли мы снизить его на одну-две шкалы?

БРОСЬТЕ ЯКОРЬ

Осознайте это чувство, соединитесь со своим телом и вступайте в контакт с миром.

СОСТРАДАНИЕ

Удерживайте это чувство нежно и трепетно, как если бы это был плачущий ребенок или испуганный щенок.

Боль как союзник

Используйте эту эмоцию как мотив для общения или других ваших целей.

Позволение

Посмотрите, сможете ли вы позволить этому чувству присутствовать. Это не обязательно должно вам нравиться или хотеться — просто позвольте ему быть.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЕРФИНГ

Бороздите свои чувства и побуждения, как будто это волны океана.

Расширение

Посмотрите, сможете ли вы раскрыться и расширить свое восприятие этого чувства. Как будто каким-то волшебным образом все это пространство открывается внутри вас, чтобы поместить это чувство.

Подышать в него

Вдохните это ощущение. Кажется, что ваше дыхание проникает в него и обволакивает его.

Осознанное называние

Обозначьте это чувство осознанно: я замечаю беспокойство, вот печаль, я испытываю чувство гнева.

ФИЗИКАЛИЗАЦИЯ

Представьте, что это ощущение — объект. Он жидкий, твердый или газообразный? Какого он размера? Он легкий или тяжелый? Какой он температуры? Находится ли он на поверхности или внутри вас? Какой он формы? Какого цвета? Прозрачный или непрозрачный? Какая поверхность на ощупь — горячая или холодная, шероховатая или гладкая, влажная или сухая?

ЛЮБОПЫТНЫЙ РЕБЕНОК

Обратите внимание, в какой части вашего тела возникает это ощущение. Увеличьте его. Наблюдайте за ним, как любопытный ребенок, который никогда не сталкивался ни с чем подобным. Где границы? Где оно начинается и заканчивается? Оно движется или неподвижно? Оно на поверхности или внутри вас? Горячее или холодное? Легкое или тяжелое?

МЕТАФОРЫ

- Зыбучие пески
- Пассажиры в автобусе
- Монстры на лодке
- Болото
- Отталкивание бумаги

ЗАМЕЧАНИЕ

Обратите внимание на то, где возникает это чувство. Обратите внимание на то, где оно наиболее интенсивно. Обратите внимание на горячие и холодные точки. Обратите внимание на различные ощущения в рамках этого чувства.