

Исследование внутренних опор человека с упражнением

Внутренние опоры - это наша внутренняя убежденность в том, что в той или иной ситуации мы действуем верно. Пустые разъединительные разговоры, невыполнение своих обещаний и принятых обязательств, незавершенные дела – это те три кита, которые разрушают фундамент внутренних опор человека. Наше мировоззрение определяет прочность наших внутренних опор. Весь мир исходит из нас и причины нашего счастья или несчастья в настоящем сокрыты в наших действиях в прошлом. Маркером неустойчивости внутренних опор служит потребность в одобрении/внешней оценке, неустойчивая самооценка, возникающая под влиянием негативной критики. Понимание причинно-следственной связи между теми плодами, которые человек пожинает в настоящем, с теми семенами, которые он посеял в прошлом, служит маркером устойчивости внутренних опор человека. Исследованию внутренних опор направлено упражнение «Практика создания путевого наброска» (описано в книге Копытина А.И.). Инструкция: «Возьмите лист А3 в горизонтальной ориентации. Простым карандашом нарисуйте стрелу из левого нижнего в правый верхний угол. Представьте, что эта стрела – это ваша жизнь от момента рождения до точки, которая называется «здесь и сейчас». Разделите этот путь интуитивно на 5 отрезков – этапов. Какой-то из них может быть больше, какой-то меньше. В начале пути у первого отрезка сделайте надпись «Рождение», самую верхнюю точку в верхнем правом углу озаглавьте как «Настоящее». Возле каждого этапа напишите имена людей, которые давали сил для формирования внутренних опор. Запишите имена людей, опираясь на мнение которых, формировали/укрепляли внутренние опоры». Этапы не обязательно будут перекликаться с возрастными, но, вероятно, будут связаны с ними, например, «Рождение», «Школа», «Студенчество», «Замужество»... После этого необходимо взять краски/карандаши и изобразить каждый этап в образах с помощью символов и рисунков, чтобы получилась масштабная цветная карта. Время работы – 10-15 мин.

Вопросы после завершения работы над рисунком:

1. Что я обрел на каждом этапе пути (это могут быть идеи, состояния, имена наставников, личностные качества)?
2. Что я потерял на каждом этапе пути?

Инструкция на этапе анализа рисунка может звучать так: «Представьте, что вы стоите на горе и сверху смотрите на свою жизнь, на путь, который прошли... У вас есть возможность увидеть все пространство, которое есть, то, как росли и развивались, что находили и отпускали на каждом этапе пути...

Запишите то

главное, что обрели и потеряли на каждом этапе своей жизни. Позвольте течь мелодиям из вашего сердца, слова которых будете понимать только вы.

3. Как ощущаете себя после того, как что-то пришлось отпустить, а что-то обрести заново?

Завершающий этап практики состоит в том, чтобы разрешить себе принимать решения с внутренней убежденностью в том, что тот человек, который знает,

как надо – это мы сами. И мы способны идти по верному пути в доверии со своей совестью. Под легкое музыкальное сопровождение посмотрите на путь, который нарисовали, и напишите эссе из 7-10 предложений, которое начинается словами: «Мой путь – это путь человека, который ...» Пусть рекой льется то, что важно сказать самому себе с верой в себя – это момент самоинициации.

Вопросы после завершения написания эссе:

1. Что оставило наибольший отпечаток в практике?
2. Что поняли про внутренние опоры? О людях, причастных к их формированию?
3. Что поняли/обнаружили для себя самого важного?

Правильное мировоззрение связано с осознанием своего пути, ощущением того, что человек должен делать то, что делает. Нарушение этого принципа лишает человека ощущения счастья, когда нет понимания того, к чему он стремиться - цель достигнута, но удовлетворенности не приносит.