

# ХОЧЕТЕ БУТИ ЩАСЛИВИМ – ЗАБЕРІТЬ ІЗ ЖИТТЯ ЦІ СІМ КОМПОНЕНТІВ

1. Оцінки

Міра або оцінка – поняття складне і неоднозначне. Що для одного добре, для іншого – смерть. Значить, якщо ми оцінюємо щось або когось, то одразу втрачаємо можливості зрозуміти або прийняти щось значно більше, розширити своє усвідомлення ситуації. І тут важливо пам’ятати, що знецінювати або переоцінювати когось – це форма страху, яка проявляється в такий зручний і зрозумілий спосіб. Усе є цінним, точніше навіть безцінним, оскільки створено з волі Вищих сил. ЗАБИРАЄМО КАТЕГОРИЧНІ ОЦІНКИ!

2. Образи

Провини немає, це символічний спосіб підтримувати взаємини або ілюзії, коли інші форми, менш взаємозалежні, не прийшли в практику співпраці в процесі життя. Провина – це накачування енергії в дуже зручний і доступний спосіб. Ображається тільки той, кому вигідно бути ображеним, адже тоді є про що подумати і як використати час. Внутрішні порожнечі психічного простору легко наповнюються образами. З ними ми не самотні – з нами завжди наш кривдник. ВІДПУСКАЄМО ОБРАЗИ Й ЗВИНУВАЧЕННЯ!

3. Засудження

Це спосіб підключення до чужого життя за допомогою «проговорення» своєї тіньової сторони «Я». Адже все, що нас так обурює в комусь, те, що ми засуджуємо – це і є наша тіньова, витіснена, невизнана частина себе, яка в такий спосіб безпечно знаходить цивілізований вихід у реальні простори нашої свідомості. Бо якщо не можемо дозволити собі це через низку причин, то хоч поговоримо про це. ПОЗБАВЛЯЄМОСЯ ВІД ЗВИЧКИ ЗАСУДЖУВАТИ!

4. Виправдання

Це залишки дитячих директив «Ти – не такий». От і доводиться постійно виправдовуватися, що, може, все ж «Я такий». Виправдання крадуть у людини енергію творчості й свободи самовираження, волю робити себе за своїм шаблоном мрії. Адже десь далеко, в глибинах цензури, вже багато років тому батьками або суспільством намальований портрет «такого, якого всі хочуть бачити» – комфортного і зручного. Але маю вас засмутити: ви все одно будете комусь не подобатися, і хтось вас не буде любити, і когось ви будете дратувати, і це норма. Це закон енергообміну. Тому краще спиратися на свій камертон цінностей і малювати себе самостійними виборами. ЗЦІЛЮЄМОСЯ ВІД ВИПРАВДАНЬ ПЕРЕД ІНШИМИ!

5. Очікування

Нам здається, що нам хтось щось «повинен», і ми можемо чекати на це все життя, фантазуючи, що «Хтось» знає, як нас правильно зрозуміти або як нас правильно любити. Але – на жаль. І це часто найбільший міф нашого життя. Адже ми й самі себе не дуже добре знаємо, оскільки все життя – це дорога до себе. Так хіба може хтось зрозуміти те, що поки незрозуміле чи не пізнане нами? Досліджуючи себе, можна вловити свої бажання, потреби й мотиви, ніжно узгодити їх з рідними людьми й радіти. І якщо вони приймуть вас і ваші бажання, то ви йдете одним шляхом життя. Якщо ні – значить у вас усе попереду й багато роботи в пізнанні себе. Нам ніхто не зможе допомогти, якщо ми не зрозуміємо, якої допомоги потребуємо. ОЧІКУЄМО ТІЛЬКИ ВІД СЕБЕ!

6. Обмеження

Часто ми самі собі будуємо обмеження і паркани можливостей, навіть не спробувавши, чи можемо ми це зробити. За допомогою обмежень ми самі каструємо наш потенціал досягнень і потоки нового, роблячи поспішні висновки з чужого досвіду або соціальних стереотипів. А в житті ж все по-різному. Зняти свої обмеження – це дуже страшно, але часто просто необхідно. Тільки сміливі підкорюють міста. Зручно контролювати своє життя за допомогою обмежень, але є і більш просунутий рівень – відповідальної свободи. ПЕРЕМАГАЄМО ВЛАСНІ ОБМЕЖЕННЯ!

7. Зачарування

Іноді, коли випадково або спеціально ми чимось чи кимось зачаровані, то не помічаємо іншого боку медалі й полярності, з якої виткане все в цьому світі. Тоді ми розглядаємо із захопленням тільки лицьову сторону події, ситуації, людини, забуваючи, що є виворіт, абсолютно непривабливий. Ми потрапляємо в пастку емоційно-чуттєвого реагування, ігноруємо логіку, як наслідок – отримуємо велику дозу розчарування, з якою досить часто складно впоратися. Не хочете розчаровуватися – не зачаровуйтеся, усе є все. І в прекрасному є частка огидного, і в наймерзеннішому є частка досконалого, усе є полярне. ДОЗУЄМО ЗАЧАРУВАННЯ!