



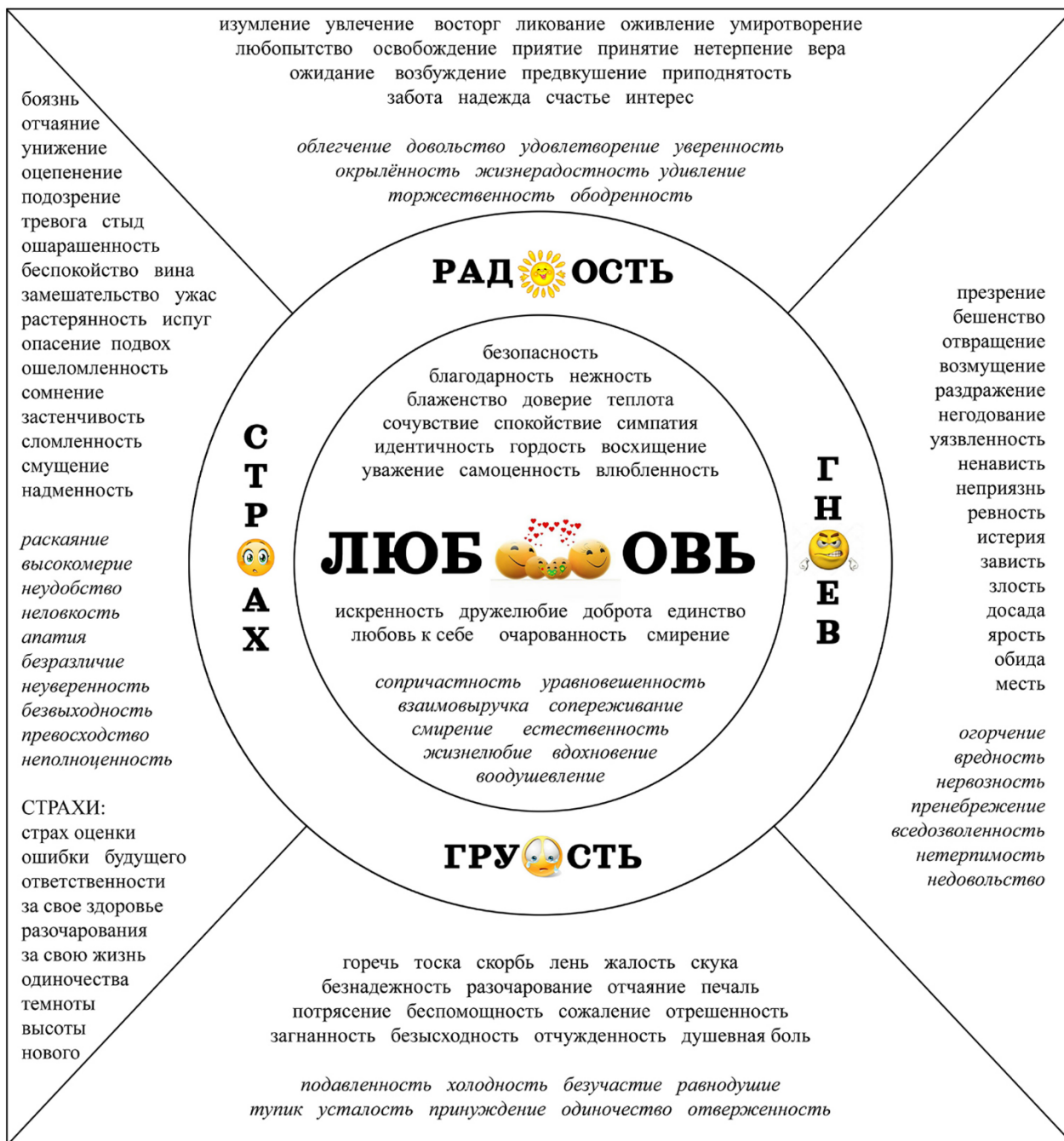
ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ **СВЕТ ЛЮБВИ** ИГРОВАЯ ПЛАТФОРМА

Отметьте значение, соответствующее вашему состоянию:

Настроение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Фон жизни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

СТРУКТУРА ЧУВСТВ и ЭМОЦИЙ, МЫСЛЕЙ и СОСТОЯНИЙ

Назовите что вы испытываете непосредственно сейчас:



БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ

Христианство. Первое послание Иоанна 4:8

Если я в самом деле Люблю одного человека,
то я Люблю всех людей,
я Люблю весь мир,
я Люблю жизнь.

Если я могу сказать кому-то:
я тебя Люблю,
то нужно, чтобы я мог этим сказать:
в тебе я Люблю всех;
Любя тебя, я Люблю весь мир,
в тебе я Люблю и себя самого.

Эрих Фромм Искусство Любить

Что нужно сделать для всеобщей Любви?
Стать этой Любовью для себя и для окружающих людей,
чтобы каждый последовал твоему примеру
и понес Свет Любви дальше.

Просторы Интернета

Логика проекта

Практика СВЕТА ЛЮБВИ¹ разработана как игровая трансформационная платформа для опыта проживания (переживания) вершинных пиковых психоэмоциональных состояний, в том числе состояний Бытия и Любви (А. Маслоу)².

Платформа формирует навык идти Дорогой Любви:

чувствовать Любовь, осознавать Любовь,

экологично выражать Любовь, проявлять краски Любви,

качественно жить в Любви, из Любви и для Любви.

Это практика саморазвития и инструмент в работе психолога.

В рамках программы созданы условия для активации в человеке его высших трансцендентных созидательных функций (творческих потенциалов).

Тогда совершенным становится все: и цветок, и восход солнца, и алгебраическая формула, и инсталляция, или соната, и взгляд.

И Любовь человек воспринимает как совершенное прекрасное чувство, как феномен мистического сопричастия.

Умение переживать такие душевные течения, ощущения единения с изначальным, со вселенной – подарок каждому человеку.

¹ Авторы в названиях намеренно вместо кавычек используют заглавные буквы в смысловых словах для акцента на истинном смысле базовых для проекта понятий. Также, отступы и пробелы в тексте инструкции – алогичны, для мотивации на вдумчивое и размеренное чтение, в том числе на чтение между строк, когда включается внутреннее воображение и режим самонаблюдения.

² Маслоу А. «Психология бытия», М.: Ваклер, 1997, с. -304

В практической сфере из состояния Любви мечты осуществимы, задачи выполнимы, цели реализуемы и достижимы, творческий созидательный потенциал активен.

Если Вы психолог, коуч, консультант этот инструмент поможет в работе с ориентированными на качественный результат клиентами.

Работа с психоэмоциональными состояниями, в том числе сложными, происходит экологично, в игровом формате.

Сквозь призму психоэмоциональных состояний формируется навык рефлексии, понимания, осознания, трансформации, интеграции, выстраивания всей био-психо-социо-душевно-духовной системы человека:

Тело – Отношения – Чувства – Смыслы – Решения – Действия.

Практика Свет Любви помогает найти ответы на вечные вопросы:

- ✓ кто я ...
- ✓ какой и какая ...
- ✓ что делаю ...
- ✓ как живу ...
- ✓ чем обусловлен(а) ...
- ✓ каково моё мировоззрение ...
- ✓ во что верю ...
- ✓ в чем смысл ...
- ✓ как могу самореализоваться...
- ✓ есть ли в моей жизни Любовь ...

Каждому человеку хочется любить и быть любимым.

Но в мире есть много всего разного.

Поисковая система Google³ показала такие результаты:

слово	2017 год	время поиска	количество ссылок	2021 год	время поиска	количество ссылок
ЛЮБОВЬ	июнь	0,67с	61 700 000	июнь	0,49с	279 000 000
				ноябрь	0,53	437 000 000
война	июнь	0,75с	86 500 000	июнь	0,60с	78 200 000
				ноябрь	0,57	120 000 000
болезнь				июнь	0,50с	37 200 000
				ноябрь	0,43	96 300 000

Ура! Любовь побеждает! ?

И вот такая статистическая информация:

слово	2017 год	время поиска	количество ссылок	2021 год	время поиска	количество ссылок
ЛЮБОВЬ	июнь	0,67с	61 700 000	июнь	0,49с	279 000 000
				ноябрь	0,53	437 000 000
ковид				июнь	0,81с	68 400 000
				ноябрь	0,76	1 660 000 000 ⁴

Каждому человеку хочется любить и быть любимым, и хочется жить в здравии и полноценно. Критерием наилучшего, оптимального, прекрасного самочувствия можно признать психоэмоциональное состояние **ОСОЗНАВАЕМОЙ ЛЮБВИ, СЧАСТЬЯ и БЛАГОДЕНСТВИЯ** как базового фона жизни, как основы для ощущения себя здоровым и благополучным, творческим и активным, интересующимся жизнью, свободно проявляющим свои таланты и способности. Внутренняя уверенность, спокойствие, сбалансированность, гармония, душевное равновесие, легкость бытия, телесный и эмоциональный комфорт, энергия и радостное движение жизни – вот маркеры подлинных потребностей человека и подтверждение конструктивности в рамках процессов саморазвития и жизни в целом.

³ <https://www.google.ru/>

⁴ Результаты в поисковой системе <https://www.google.ru/> по состоянию на 18ч.мск. 07 ноября 2021г.

О любви создано множество произведений, художественных, поэтических, театральных, широкоэкранных. Древнегреческий миф «Эрос и Психея» напоминает: Эрос – символ Любви, Психея – символ Души в поисках идеала, а Любовь – тема поэтов и философов⁵.

Строгий рациональный (научный) подход к эмоциональной сфере человека, и любви, в том числе, обозначив границы может нарушить нежность, утонченность, аромат переживаний.

И все же определенную структурность можно обозначить.

Есть ученые, исследующие математические модели любви. Но, многие попытки обозначить феномен любви приводили только к большому количеству слов. Эту попытку сделали и авторы проекта. Опрос проводился в 2017 году в социальной сети ФБ (фэйсбук), в профессиональном сообществе «Психологи и психотерапевты», насчитывающей более 91000 участников.

В опросе был один вербальный вопрос: «Сформулируйте определение Любви: «Любовь – это ...». В качестве невербального контекста было добавлено видеопоздравление страны с Новым 2017 годом Евой Смирновой, звездой шоу «Лучше всех». Поздравляя россиян, она сказала: «Хочется попросить для всех Любви. Давайте любить друг друга».

Это слова ребенка.

А вопрос был ориентирован на взрослую и профессиональную аудиторию.

В ФБ есть возможность наблюдать за действиями тех, кто пишет сообщение. Интересно, что как только была размещена просьба помочь сформулировать определение любви, можно было видеть, как люди начинали печатать сообщения и стирали написанное. И это не единичный факт.

За две недели июля 2017г. в обсуждение темы включились 35 экспертов и было сделано 45 комментариев. Часть ответов были шутливы (9%), в одном сообщении опрос назвали чушью. Но были и красивые ответы, даже поэтические (4%). В некоторых ответах высказывались известные мнения и, именно они обсуждались (19%). Были приведены и личные формулировки (68%).

⁵ Ильин Е.П. «Психология Любви», С-Пб.: Питер, 2016, с. – 336

Приведем некоторые из них (оставляем орфографию и стилистику авторов):

- ✓ нейробиологическое: любовь – дофаминергическая реакция, мотивирующая к формированию парных связей;
- ✓ любовь – это безусловное принятие бытия другого;
- ✓ Бог Есть Любовь! чем больше человек научится способности любить, тем больше уподобится Богу;
- ✓ по Э. Фромму «Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви»;
- ✓ любовь – это диагнозы;
- ✓ любовь у каждого своя;
- ✓ увы, это – иллюзия! ;
- ✓ любовь – это выбор любить и работа в этом направлении;
- ✓ любовь – это хотеть прикасаться и просто смотреть в глаза;
- ✓ как достичь любви личное творчество каждого;
- ✓ любовь – это когда положительных эмоций больше, чем отрицательных;
- ✓ в детстве любви много, потому что мы все созданы из любви, в течение жизни мы ограничиваем этот поток и не даем протекать сквозь свое существо, и все из-за социальных стереотипов и опыта открытой души;
- ✓ так что же такое любовь, сказать, что это только чувство, слишком мало, любовь содержит в себе многогранность жизни, любовь творит и созидает, любовь это энергия, поток бесконечной жизни, все сущее на земле.

И еще одна цитата, из пространства социальной сети Фэйсбук⁶:

«Любовь... Никаких слов не хватит, чтобы описать это чудо, это удивительное, многогранное состояние, это волшебство. Любовь – это то, что встречается нас в этой жизни, это нежные руки и голос мамы, это первый поцелуй, трепет в груди, первые робкие прикосновения, страсть и нежность, лед и пламень. Это то, что приносит смысл и радость, делает нас живыми. Это то, что объединяет людей. Конечно, иногда любовь сопровождает боль, слезы, разочарования, иногда хочется вырвать ее из своего сердца. Но такие моменты проходят, и снова приходит радость от того, что умеешь любить. Потому что любовь – это дыхание, это ЖИЗНЬ».

⁶ Бояринова Светлана, проект «100 слов о любви», страница ФБ

Это формулировки⁷ наших взрослых современников и определения профессионалов. Многие из них эмоционально наполнены и мотивируют читателя на собственные размышления, на поиск своих ответов и смыслов.

Вот и мы, Светлана и Ирина, авторы проекта и психологи-практики, начали искать ответы. Как часто на консультациях вместе с клиентами приходилось блуждать по разным улицам внутренних «городов» сознания? Как часто чувства блокировались, останавливались, подавлялись, обесценивались, замещались, эйфоритизировались, уводя от реальности, забирая энергию на изоляцию «нежелательных» переживаний и/или излишний контроль, создавая напряжения и блоки в теле? Как часто приходилось идти вглубь «леса» бессознательного, «пугаясь» аффективных состояний, дискомфорта и, даже, болезненных драм при вспоминании травматичных ситуаций. Мы искали простой и эффективный способ справляться с такими задачами экологично.

Так постепенно сформировалась основная идея проекта:

- ✓ в центре – стремление к Любви в её высоких, истинных смыслах;
 - ✓ второй круг – круг подсказок, что поможет прийти в круг Любви, Радости Жизни, Благоденствия и Процветания;
 - ✓ внешний контур – иллюзорные блуждания, отвлекающие от главных смыслов жизни;
 - ✓ луч Любви символизирует любящее внимание, любящие выборы качественных и здоровых вариантов, любящие действия для следования своей уникальной Дорогой Любви;
 - ✓ луч Любви сквозь призму настроений, эмоций, аффектов, чувств, состояний проявляет истинные краски жизни в Любви;
 - ✓ научившись качественно различать оттенки Любви, можно сформировать внутри себя простой и эффективный критерий для улучшения качества жизни;
- ✓ вот этот критерий:

я живу в Любви, из Любви и для Любви!

⁷ Формулировки продублированы в МАК Цитаты

Итак, цель проекта Свет Любви ценностноориентированная:

научиться следовать Дорогой Любви

Задачи проекта:

1. научиться различать и классифицировать настроения, эмоции, аффекты, чувства, состояния, палитру фона жизни, базовое стремление к Любви, виды и оттенки Любви внутри себя (что со мной сейчас?);
2. качественно определять палитру своих чувств в моменте (где я сейчас?);
3. сформировать устойчивость в Любви (куда я иду?);
4. развитие компетенций и навыков в направлении Любви (как я смогу?).

В поиске решения мы опирались⁸ на следующие направления теории психологии и общечеловеческого знания:

1. мотивационная теория иерархии потребностей человека А. Маслоу⁹;
2. модель логических уровней Р. Дилтса¹⁰;
3. биоэнергетическая модель А. Лоуэна¹¹;
4. теория аутентичных и рэкетных чувств в Транзактном анализе¹²;
5. теория чувств и эмоций в гештальте¹³;
6. теория чувств и эмоций в клиницистике¹⁴;
7. теория сознания и бессознательного К.Г. Юнга¹⁵;
8. логотерапия В. Франкла¹⁶;
9. вечные истины о Теле, Душе и Духе и поиске Бога в себе¹⁷.

⁸ Подробнее информация будет изложена в коллекции Многомерные модели.

⁹ Маслоу А. «Психология бытия», М.: Ваклер, 1997, с. -304

¹⁰ Гиллиген Стивенсон, Дилтс Роберт «Путешествие героя. Путь открытия себя», М.:Психотерпия, 2012, с.-320

¹¹ Лоуэн Александр «Психология тела», М.:Корвет, 2016, с.-224

¹² Стюарт Я., Джойнс В. «Современный транзактный анализ», С-П: Социально-психологический центр, 1996, с. -330

¹³ Джойс Фил, Шарлотта Филс «Гештальт-терапия шаг за шагом», М.:Институт общегуманитарных исследований, 2016, с.-352

¹⁴ Крылов В.И. Расстройства эмоций, курс лекций, кафедра психиатрии и наркологии 1го Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. ак. И.П. Павлова, <http://www.s-psy.ru/obucenie/kurs-psihiatrii/5-kurs-lecebnyj-fakultet/elektronnyj-ucebnyj-po-psihiatrii/tema-no6-rasstrojstva-emocij-rasstrojstva-emocij-v-i-krylov->

¹⁵ Юнг К.Г. «Сознание и бессознательное», М.:Академический проект, 2013, с.-184

¹⁶ Франкл Виктор «Человек в поисках смысла», М.:Прогресс, 1990, с.-368

¹⁷ Андреев Даниил «Роза Мира», М.:Мир Азбука, 2020, с.-864

И получилась эта платформа.

И мы всё больше влюбляемся в то, что получается.

Любим проект Свет Любви.

Разрешаем себе чувствовать эту Любовь и говорить о ней вслух.

И, помним, про логику¹⁸, про структуру, про развитие всех видов интеллекта, в том числе про ментальный, эмоциональный, социальный интеллекты и про телесную и духовную осознанность.

Материал огромный, многогранный и многоуровневый.

Но, в Любви всё просто.

Чтобы показать, что да, действительно просто, решили разделить материал на базовый, расширенный комплекты и приложения → тематические коллекции.

Работаем вдумчиво и прочувствованно, постепенно.

Упражнения тестируем в первую очередь на себе.

И делимся опытом, в том числе, в этих методических рекомендациях.

Любимые Ведущие проекта Свет Любви, мы Вас Любим и обращаем Ваше внимание на важные моменты:

1. методические рекомендации включают теорию, практику и комментарии;
2. для начала рекомендуем самостоятельно пройти все упражнения;
3. упражнения можно выполнять самостоятельно, но если потребуется сопровождение, то мы рядом, наши контакты указаны, для поддержки проекта создана специальная группа;
4. для качественной рефлексии разработан Дневник Моя Дорога Любви;

¹⁸ Первые три абзаца на этой странице иллюстрируют конструктивный диалог чувств и разума.

5. позаботьтесь о безопасности и комфорте;
6. работа комплексная, лучше постепенно выполнить все упражнения;
7. задания направлены на постепенное включение в игровой трансформационный процесс всех внутренних фигур: взрослого, родителя, ребенка, подростка, субличности, архетипы, коллективная Душа¹⁹;
8. в процессе могут подниматься разные чувства-эмоции-состояния, но через Любовь и с помощью упражнений этой инструкции возможно закрыть прошлые гештальты, доотреагировать незавершенное, допрожить недопрожитое, выйти на новый уровень осознания и начать просто качественно жить в Любви и из Любви;
9. игровой формат платформы Свет Любви помогает справиться с задачами самого разного уровня, освободиться от груза прошлого и открыться новому;
10. иногда будут нужны паузы, время на интеграцию и, просто отдых;
11. любите себя, своих родных и близких, тех кого хотите любить и принимайте Любовь тоже;
12. трансформационная игровая платформа Свет Любви помогает вернуться туда где чувства есть, и они искренни и свободны, и они приняты, прежде всего самим собой, и ты сам принят и любим, и любишь.....

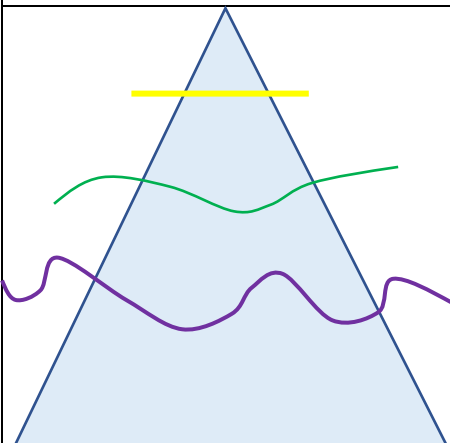
¹⁹ Хиллман Джеймс «Внутренний поиск», М.:Когито-Центр, 2004, с.:335

Базовая комплектация платформы СВЕТ ЛЮБВИ включает:

1. 5 вариантов игрового поля, могут использоваться как постер (А1):
 - ✓ **План** и **Эскиз**, выполнены в формально-логическом дизайне;
 - ✓ **Лес, Город, Коллаж Город** выполнены в метафорически-образном дизайне.
2. МАК Чувства, в них учтена трехуровневая модель работы с темой чувств:
 - ✓ 6 карт с белой розой на обложке символизируют базовое состояние Любви и аутентичные чувства;
 - ✓ 6 карт с разноцветной розой на обложке символизируют рэкетные проявления этих чувств (эмоций);
 - ✓ на картах с серой розой на обложке – слова-эмоции из палитры Страх;
 - ✓ с синей розой – из палитры Грусть;
 - ✓ с красной розой – из палитры Гнев;
 - ✓ с желтой розой – из палитры Радость;
 - ✓ с розовой розой –из палитры Любовь.
3. Метафорические карты Цитаты, Умные цитаты, Цитаты Дзен.
4. Интерактивная презентация Powerpoint для работы on-line.
5. Инструкция (комментарии к презентации).
6. Эти методические рекомендации с описанием философии (смысла) игры и упражнениями.
7. Планируется выпуск дополнительных тематических приложений.

Почему игровых полей = постеров 5?

В этом есть определенная символика:

Схема сознания	Структура сознания	Вид поля
?	Неосознаваемое (где я, кто...)	Город
	Ясность (как комфортно)	План
	Сознательное (рефлексия границ)	Коллаж Город
	Предсознание (поиск ресурса)	Эскиз
	Бессознательное (смыслы и трансформация)	Лес

Основной смысл проекта Свет Любви – прояснение сути Любви с помощью Света Любви и Лучей Любви:

- ✓ поле/постер **Город** символизирует серые будни человека в суете обусловленной жизни, когда он не задумывается о смыслах и целях Любви;
- ✓ поле/постер **План** – для простой, логичной и ясной жизни;
- ✓ поле/постер **Коллаж Город** символизирует разнообразие вариантов жизни человека, поверх фона отражено зонирование в соответствии с трехуровневой моделью Чувств для акцента на внутреннем мире человека:
 - в центральном круге – палитра чувств Любви;
 - во втором круге – базовые аутентичные чувства;
 - внизу – палитра рэкетных чувств (эмоций) Грусти;
 - слева – палитра рэкетных чувств (эмоций) Страха;
 - справа – палитра рэкетных чувств (эмоций) Гнева;
 - вверху – палитра рэкетных чувств (эмоций) Радости;
- ✓ поле/постер **Эскиз** приглашает к путешествию навстречу себе;
- ✓ поле/постер **Лес** – для героев, готовых пройти в глубину самих себя.

Дневник Моя Дорога ЛЮБВИ

Страница²⁰ дневника N _____

Практика²¹ _____

Упражнение N _____ Название _____

Чувства ²²	в начале	в процессе	в финале
Настроения, изменчивые и настраиваемые			
Фон жизни, длителен, не всегда осознаваем			
Эмоции, замещающие и смешанные чувства			
Аффекты, сильные переживания, в т.ч. по незавершенным гештальтам			
Запретные, сложные, болезненные чувства			
Истинные, аутентичные чувства			
Чувство Любви в сиянии первозданного совершенства			

ИНСАЙТЫ:

²⁰ Страницу можно разукрасить в любимые цвета.

²¹ Согласно Содержанию: Чувство Любви, Чистота потока Любви, Принятие, Ответственность и Свобода, Искренность, Смыслы Любви.

²² Рекомендуем отмечать те чувства, которые проявились во время выполнения упражнения.

Практика 1 Чувство Любви

Опираясь на теорию и практику Транзактного Анализа (ТА)²³ предлагаем 3х-уровневую модель работы с темой чувств, эмоций, аффектов, состояний, настроений:

- I. Базовый, центральный уровень – уровень Любви, Счастья, Благоденствия, на этом уровне человек пребывает в мире с самим собой и миром, удовлетворены потребности (по пирамиде А. Маслоу).
- II. Уровень аутентичных чувств Эти чувства испытывает ребенок, находясь в спонтанном состоянии, это прямые реакции на происходящее. Эти чувства чисты и естественны, отражают реакцию на дискомфорт, на неудовлетворенные потребности. Аутентичные чувства можно разделить на две категории: физиологические чувства (жажда, голод, боль, комфорт), и смысловые чувства триады «мысль – чувство – воля» (гнев, страх, грусть, радость). Каждое аутентичное чувство выражаемо соответствующими телесными проявлениями (мимика, пантомимика, движение, напряжение, покой, расслабление, усталость, утомление, возбуждение, тепло, мурашки и т.п.), это можно дифференцировать, осознать и словесно выразить.
- III. Уровень рэкетных чувств (эмоций). Это чувства социальной адаптации. По мере взросления ребенка взрослые вносят искажения, научая ребенка испытывать те чувства и так как они, взрослые, считают «правильно». Это происходит через пример подражания (эмоции взрослых в разных ситуациях) или прямым указанием: «не плачь», «сам виноват», «это не прилично». Такие чувства замещающие.

²³ Стюарт Я., Джойнс В. «Современный транзактный анализ», С-П: Социально-психологический центр, 1996, с. -330

Все чувства человек испытывает по-настоящему: и искреннюю радость, и обиду. Разделение чувств на аутентичные и рэкетные помогает при поиске решений в сложных ситуациях. Рэкетные чувства эмоционально сильно заряжены, они индикаторы психоэмоциональных состояний (ПЭС), но именно аутентичные чувства указывают на неудовлетворенные потребности, варианты поиска решения и на конструктивные действия. Так, аутентичный страх в опасной ситуации мобилизует выброс адреналина и ускоренную реакцию реагирования, а рэкетный страх прячется за беспомощностью.

В концепции разделения чувств-эмоций на аутентичные чувства и рэкетные эмоции обнуляется негативность чувств.

Каждое чувство позитивно в своем контексте.

Рэкетные чувства помогают социальной адаптации, связаны с моральными нормами и принципами сосуществования коллективов, отражают компромисс, сглаживают различия культур, ментальности, выразительных средств, эмоций.

Аутентичные чувства помогают чувствовать себя живым, свободным, способным, уверенным, творческим, ответственно активным.

Чувство Любви соединяет человека с его смыслами, высокими устремлениями, соединяет с первозданным совершенством, помогает раскрыть божественное в себе, в окружающих и мире в целом.

Упражнение 1.1. Чувство Любви и, аутентичные и рэкетные чувства:

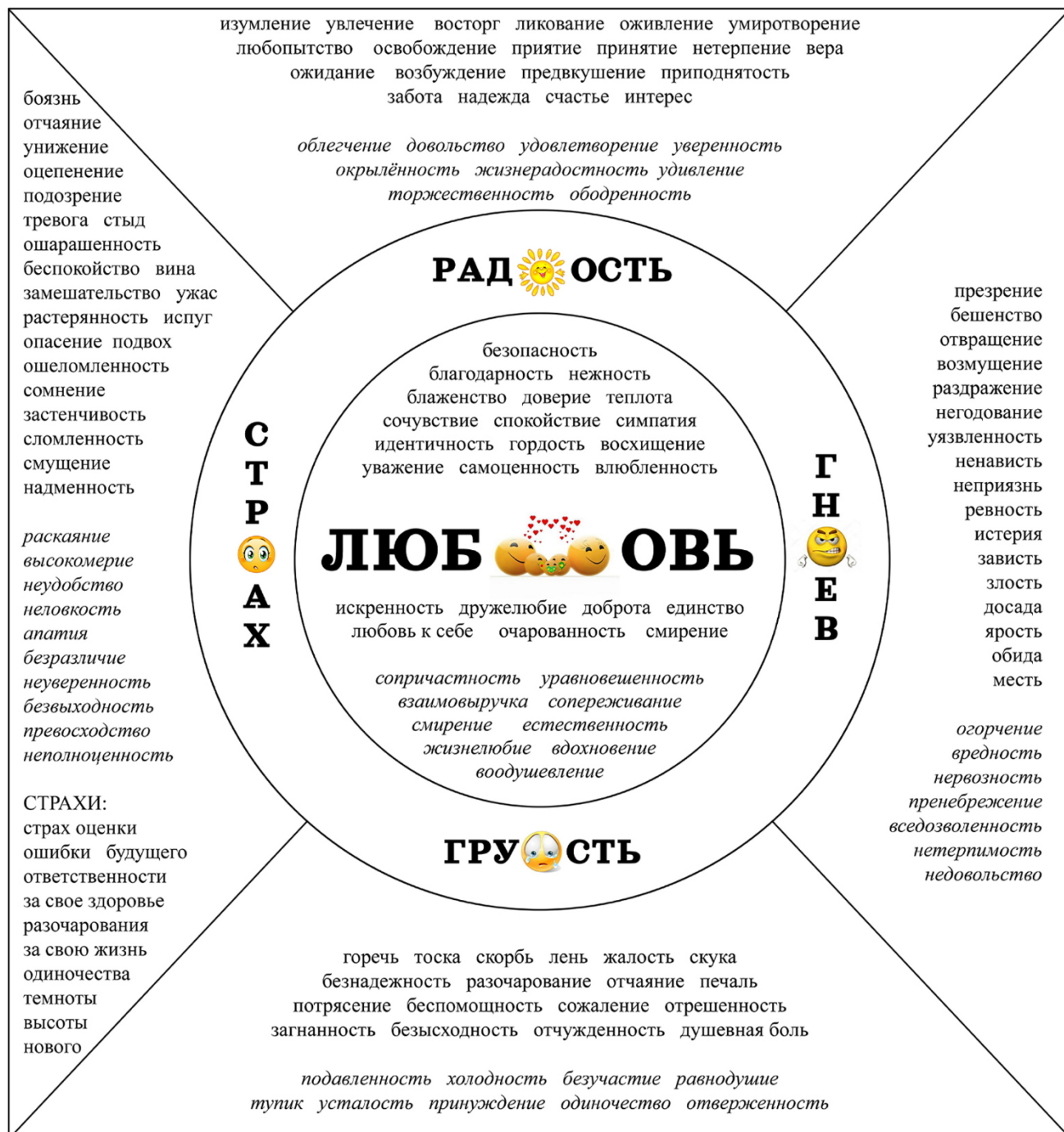
1. На игровом поле/постере **План** отметьте значение (в баллах), соответствующее вашему текущему состоянию.

таблица «Настроение и психоэмоциональный фон жизни»

Настроение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Фон жизни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. На игровом поле/постере **План** по таблице «Структура чувств и эмоций, мыслей и состояний» отметьте значение, соответствующее моменту здесь и сейчас. Поставьте в это место фишку (фигурку, символ себя).

Таблица Структура чувств и эмоций, мыслей и состояний²⁴



²⁴ Прямым текстом обозначены слова-эмоции, курсивом – слова-мысли по поводу эмоций.

3. Обратите внимание на текущие проявления своего тела:

- ✓ ощущения, динамика напряжения-расслабления,
- ✓ паттерны дыхания, устремления статики-движения,
- ✓ вербальные и невербальные выражения.

4. Уделите внимание фактам внешней действительности в моменте здесь и сейчас, а также фоновым внешним событиям и обстоятельствам.

5. Сформулируйте (словесно или письменно) характер своего самочувствия и гипотезы причин, ситуаций, удовлетворенных/не удовлетворенных потребностей. Упражнение может выполняться как с запросом, так и без.

6. Проанализируйте, где на поле находится ваше переживание, нравится ли это место, насколько оно для вас привычно, сравните есть ли соответствие между желаемым и действительным. Если вы в центральном круге Любви, Счастья и Благоденствия и вам это комфортно, то поздравьте себя!

7. Если чувство аутентичное (второй круг Гнев-Страх-Грусть-Радость), то пора наметить решение и действия, для движения в центр Любви, Счастья и Благоденствия. Кубик²⁵ поможет узнать количество предстоящих шагов.

8. В качестве подсказки можно применить сюжетные или ресурсные метафорические карты. Это набор карточек, с изображением разных по стилю и содержанию картинок, слов, фраз. Важно понимать, что главное – не то, что изображено на карте, а то, как изображенное откликается в человеке. Когда человек всматривается в карту, он, по сути, путешествует по своему внутреннему миру. Например, на картинке изображен смеющийся ребенок и приходит воспоминание о ситуации, когда участником был сам человек, или это происходило не с ним, но затронуло его²⁶. Так оживают воспоминания, проявляются фантазии и предчувствия. Интерпретация карты индивидуальна, каждый видит картину своих внутренних переживаний.

²⁵ Это может быть кубик с любым количеством граней, а также генератор случайных чисел on-line.

²⁶ Г. Кац, Е. Мухаматулина «[Метафорические карты. Руководство для психолога](#)», М.:Генезис,2018,с-168

9. Также можно воспользоваться следующей таблицей:

Таблица Аутентичные чувства в контексте ситуативного препятствия

Чувство	Ситуативный контекст	Характер психокоррекции
Грусть	Потеря	Поддержка
Страх	Опасность	Помощь
Гнев	Препятствие	Изменение
Радость	Успех	Поддержание

Так бывает, что некоторые из аутентичных чувств у человека находятся «под запретом», например, радость. А страх, гнев, грусть – эти чувства, переживаются труднее всего. Обычно они контролируются, подавляются и скрываются. Вместо того, чтобы дать себе право быть самим собой, быть разным, не всегда совершенным, чувствовать и душевные раны, и радость Души, многие продолжают искать причины в ситуациях или других людях, считая их причинами своих страданий. Подавление так называемых отрицательных эмоций приводит, в т.ч., и к болезням. Однако все чувства можно использовать во благо:

- ✓ Страх сигнализирует об опасности, напоминает об осторожности, даёт время для поиска адекватного ситуации способа реагирования (замри / бей / беги / люби), мобилизует ресурсы для качественного действия.
- ✓ Гнев помогает внимательно прислушаться к своим потребностям, защитить и расширить свои границы через изменение, трансформацию, действие, направленные на качественный результат.
- ✓ Грусть помогает отпустить то, что мы не в силах изменить, то, от чего пора освободиться, грусть учит не привязываться. На уровне тела грусть позволяет отреагировать стресс, расслабиться, довериться восстановительным процессам.
- ✓ Радость поощряет успех, помогает отреагировать стресс достижения результата, отражает внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и сокровенного счастья.

Любовь – это глагол. Любить означает самому по-взрослому отвечать за свою жизнь и давать себе право свободно проявлять эту ответственность. В Любви Тело чувствует себя здоровым и полно энергии, Душа радуется, Дух свободен и мечты осуществимы.

10. Если эмоции рэкетные и/или чувства смешаны, то обозначьте фишками во внешнем контуре игрового поля каждое слово, обозначающее соответствующее рэкетное чувство. Проанализируйте к палитре какого аутентичного чувства относится каждое из них.

В процессе рефлексии обращайтесь внимание на то, какие в вас возникают циклы:
мысли → чувства (эмоции) → образы →
воспоминания → впечатления → мечты → грёзы →
телесные ощущения → паттерны дыхания.

Также эту работу можно выполнить с помощью МАК Чувства²⁷. Выберите в открытую²⁸ карточки со словами всех чувств-эмоций, которые откликаются. И затем структурируйте их по секторам игрового поля.

Интерактивная on-line презентация²⁹ дополняет этот процесс более легким игровым компонентом, синхронистичностью³⁰, и одновременно возможностью чёткости рефлексии и понимания общей картины динамики чувств.

11. Бросьте кубик³¹ чтобы определить сколько еще шагов предстоит сделать по внешнему контуру рэкетных чувств, чтобы выявить картину смены чувств-эмоций-состояний-настроений, а также «запретное» аутентичное чувство (грусть – страх – гнев – радость – любовь).

12. Алгоритм работы³² с каждым рэкетным чувством основан на внимании к своим мыслям, эмоциям, ощущениям в теле, паттернам дыхания, своим вероятностным действиям и вероятностным последствиям этих действий (поступков).

²⁷ МАК Чувства входят в базовый комплект.

²⁸ По мере освоения игры можно доставать карточки и в закрытую.

²⁹ On-line презентация входит в базовый комплект.

³⁰ Юнг К.Г. «Синхронистичность», http://www.chronos.msu.ru/old/RREPORTS/ung_sinhronichnost.html

³¹ Можно воспользоваться генератором случайных чисел on-line.

³² Для каждого шага, в качестве подсказки можно достать метафорическую карту из сюжетной или ресурсной колоды.

Например: что-то не так →

осознали, что реакция чрезмерна или нежеланна →

направляем в воображении Свет Любви всем участникам →

и в первую очередь себе самому →

наблюдаем как меняется сюжет →

наблюдаем как меняется своё психоэмоциональное состояние →

наблюдаем свой телесный отклик на новую версию событий →

находим конструктивное решение →

репетируем в воображении словесно и поведенчески →

применяем результат в реальной жизни.

Для начала может показаться, что это сложно, но по мере наработки навыка на эту практику будет уходить не больше минуты.

Дольше читать описание, чем применить на практике.

13. После выявления доминантного аутентичного чувства (гнев – страх – грусть – радость – любовь) обратитесь к пунктам 7-9 этого упражнения.

Периодически возвращайтесь к пунктам 1-6.

14. Выполнение упражнения завершается при вхождении в центральный круг Любви, Счастья и Благоденствия.

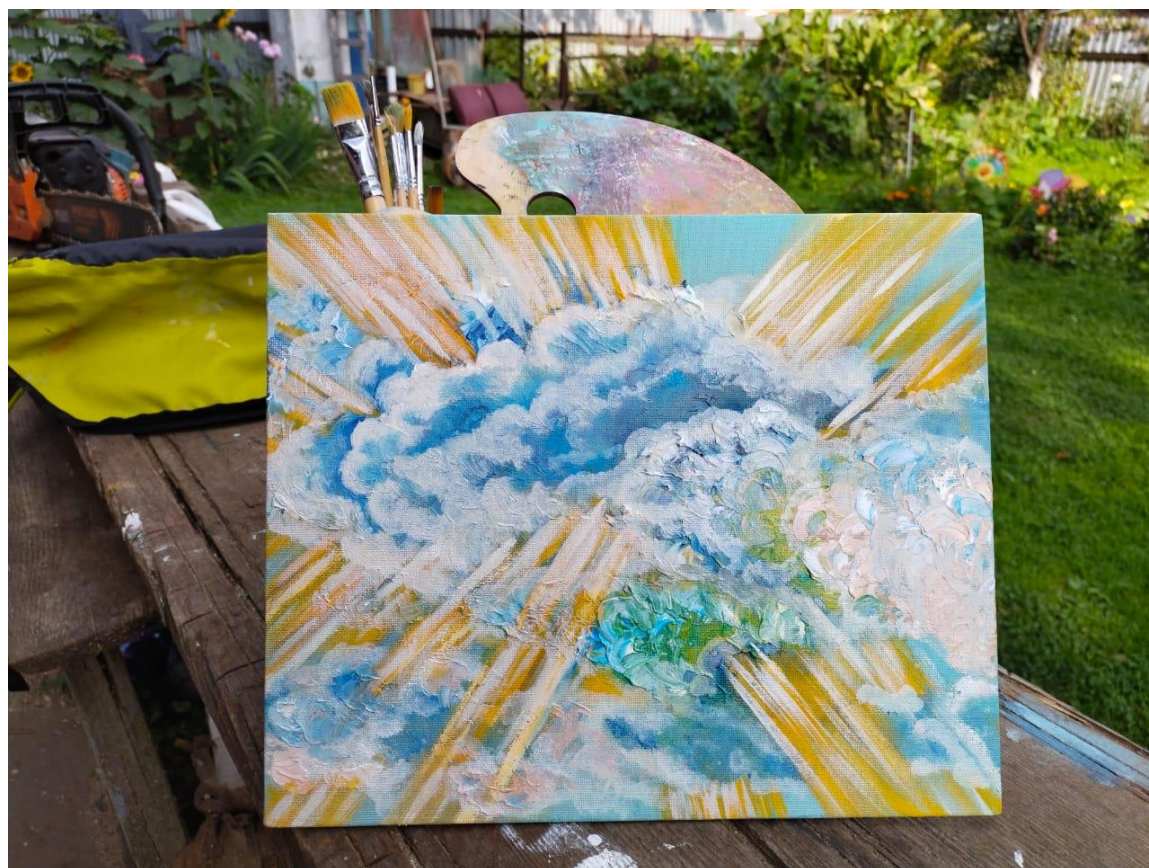
15. Направить из своего сердца мягкий, любящий и наполненный светом луч СВЕТА ЛЮБВИ можно с помощью разного стимульного события:

- ✓ сюжет, привлечший внимание на поле Коллаж Город;
- ✓ слово=чувство с карты МАК Чувства;
- ✓ любая метафорическая карта;
- ✓ воспоминание;
- ✓ воображаемая ситуация;
- ✓ мечта,
- ✓ грёза о будущем.

Луч Света Любви может быть разной интенсивности, разного оттенка, разной ширины потока, может быть алым и страстным, синим и расширяющимся, фиолетовым и очищающим, живым и жёлтым, похожим на мягкие золотистые солнечные блики сквозь листву в теплый летний день, таким, как комфортно именно Вам.

16. Также направлять из своего сердца³³ любящий и наполненный светом луч СВЕТА ЛЮБВИ можно по поводу и без повода для

Счастья, Любви, Мира и Благоденствия.



³³ Автор фото и картины Татьяна Полянская

Упражнение 1.2. Виды чувств

1. Для выполнения упражнения понадобятся ваши любимые текстовые метафорические карты.
2. Включите режим наблюдения за своими чувствами. По постеру **План** определяйте слова, обозначающее чувства-реакции на вопросы. Ответьте на первые два вопроса таблицы Рефлексия чувств.

таблица Рефлексия чувств

N пп	Вопрос	Мои чувства
1	Моё настроение перед началом выполнения упражнения	
2	Мой фон жизни перед началом выполнения упражнения	

3. Достаньте метафорическую карту, например МАК Послания от Сердца³⁴:



³⁴ МАК Послания от сердца, автор Ольга Мачина.

4. Продолжаем последовательно отвечать на вопросы таблицы:

N пп	Вопрос	Мои чувства
3	Как поменялось моё настроение после прочтения цитаты	
4	Какие фоновые эмоции сопровождают теперь моё настроение	
5	Какие эмоции я не хочу замечать	
6	Какие сильные переживания (аффекты) могут скрываться за запрещенными чувствами	

На этом этапе выполнения упражнения достаточно назвать чувство по постеру **План**, без углубления в сами переживания, особенно, если они сильные. Так формируется навык: не эмоции управляют мной, а я сам управляю своими чувствами, я могу их назвать и трансформировать в Любовь.

Хотим обратить ваше внимание, что во время передвижения взгляда по постеру **План** включается режим десенсибилизации и переработки движениями глаз ДПДГ³⁵, а также постепенно формируется новая здоровая доминанта³⁶ из акцента на центральный сектор Любви на постере, дизайнерское решение таково, что взгляд сам хочет туда вернуться, решение всегда находится перед глазами.

5. Мысленно, в воображении направляем к себе, в своё сердце, Любящий Луч мягкого бело-золотистого цвета, это похоже на блики солнца между листвой в теплый летний день. Предоставляем процессу достаточно времени, дышим и живём свои чувства.

³⁵ Власов Н.А. «Руководство по EMDR/ДПДГ», М.: Институт консультирования и системных решений, 2020, с.-490

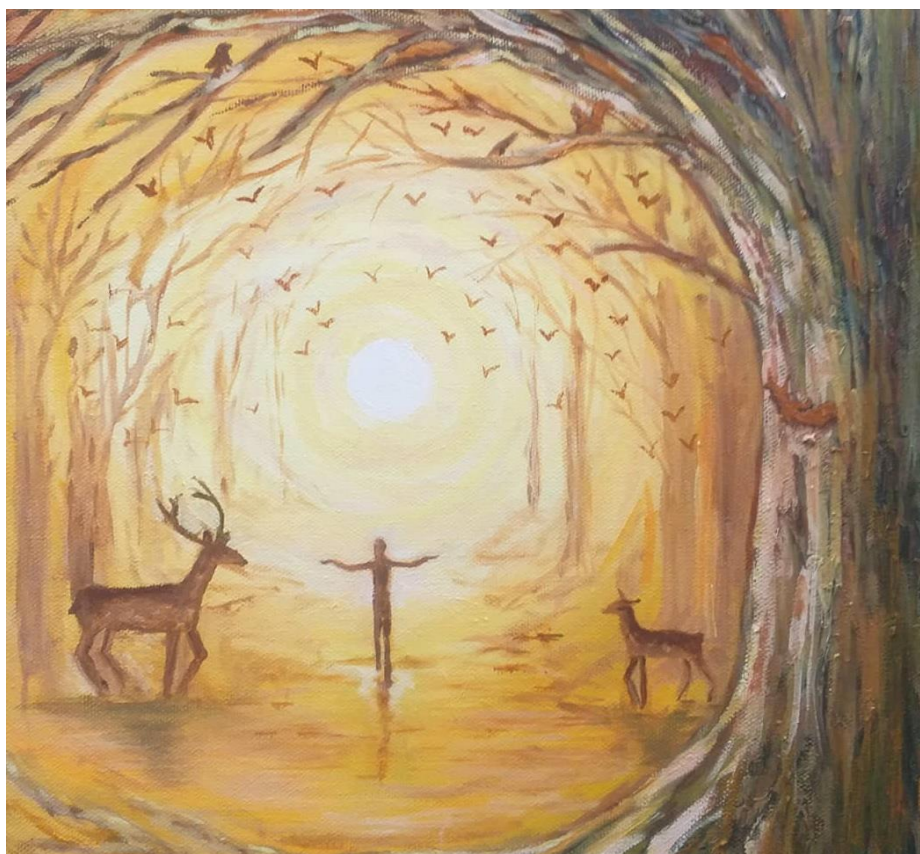
³⁶ Учтомский А.А. «Доминанта», С-Пб.:Питер, 2002, с.-448

6. Возвращаемся к таблице:

N пп	Вопрос	Мои чувства
7	Какие чувства я себе запрещала	
8	Каковы мои истинные (аутентичные) чувства	
9	Какой я чувствую Любовь теперь	

7. Для экологичного завершения процесса можно изобразить картину³⁷:

Моё Чувство Любви



³⁷ Автор Тамара Дьяконова

Упражнение 1.3. Оттенки Любви

1. Вашему вниманию будут представлены разные тексты³⁸ о Любви. Прочтите их.
2. С помощью постера **План** периодически наблюдайте за изменениями своих психоэмоциональных состояний.
3. Для интереса можно к каждому особенно привлекшему внимание выражению / предложению / абзацу / тексту достать метафорическую карту, например из МАК Дела сердечные³⁹ и отрефлексировать, какие новые оттенки чувств появляются.



³⁸ Тексты продублированы в МАК Умные цитаты

³⁹ МАК Дела сердечные, автор Олег Аскаленок

4. Вот эти тексты:

Каждый человек испытывает Любовь уникально.

На уровне физиологии, через обменные процессы, чувствами руководят гормоны. Гормоны счастья⁴⁰ управляют и здоровьем:

- ✓ дофамин отвечает за целеустремленность и концентрацию,
- ✓ серотонин – гормон удовольствия и счастья;
- ✓ адреналин – гормон стресса, позволяет многократно увеличивать обычные возможности, даже «двигать горы»;
- ✓ эндорфин дарит покой и удовлетворение;
- ✓ окситоцин и вазопрессин – гормоны нежности и привязанности.

Гэри Чепмен предлагает классификацию поведенческих моделей в Любви, Пять языков Любви⁴¹:

- ✓ слова,
- ✓ тактильно-физическое общение,
- ✓ подарки,
- ✓ совместное время и его качество,
- ✓ служение (помощь, забота, поддержка, принятие).

⁴⁰ Грациано Бройнинг Лоретта «Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин», М.:МИФ, 2021, с.-320

⁴¹ Чепмен Г. «Пять языков любви», М.:Библия для всех, 2019, с.-224

Круги близости в Любви М. Мюррей⁴²:

- ✓ круг 1 – Бог (Высшая сила) и сам человек;
- ✓ круг 2 – партнер;
- ✓ круг 3 – дети;
- ✓ круг 4 – родители;
- ✓ 5 круг – работа;
- ✓ 6 круг – друзья;
- ✓ 7 круг - увлечения.

Форма проявления Любви:

- ✓ влюбленность,
- ✓ страсть,
- ✓ просто любовь.

Стадии Любви:

- ✓ вождление,
- ✓ страстное увлечение,
- ✓ привязанность.

Негативные проявления любви:

- ✓ зависимость,
- ✓ созависимость,
- ✓ феномен «розовых очков».

⁴² Мюррей Мэрелин «Метод Мюррей», С-Пб: Шандал, 2012, с.-416

Особенности чувства любви:

- ✓ замороженность,
- ✓ равенство,
- ✓ взаимопомощь,
- ✓ удовольствие,
- ✓ доверие,
- ✓ принятие,
- ✓ спонтанность,
- ✓ интимность,
- ✓ уважение,
- ✓ понимание.

Инструменты диагностики наличия Любви:

- ✓ совместность,
- ✓ вербальное и невербальное выражение одобрения,
- ✓ намерение к коммуникации,
- ✓ романтичность,
- ✓ сензитивность,
- ✓ спонтанность.

Признаки настоящей любви:

- ✓ свобода,
- ✓ комплементарность,
- ✓ соучастие,
- ✓ эмпатия,
- ✓ глубинное чувство,
- ✓ постоянное движение (развитие).

Джон Аллен Ли⁴³ выделил три первичных стиля Любви:

- ✓ *эрос* (**красный**) – страстное влечение к идеализированному объекту, любовь с первого взгляда, физическое влечение и интенсивные взаимоотношения;
- ✓ *людус* (**желтый**) – любовь-игра, любовь без обещаний и обязательств, конкурс на любовь «бродяг по жизни», гедонистическая игра с элементами состязания и спорта;
- ✓ *сторгэ* (**синий**) – ровное, глубокое чувство, искренняя симпатия, базируется на дружбе и ощущении общности и сходства, любовь-привязанность, с медленным развитием и длительными отношениями.

И три вторичных стиля, получаемых соединением двух основных:

- ✓ *эрос + людус = мания* (**оранжевый**) – зависимость, любовь навязчивая и нестабильная, любовь-наваждение, с сильными эмоциональными всплесками, ревностью и собственничеством, сумасшедшая и контролирующая любовь;
- ✓ *людус + сторге = прагма* (**зеленый**) – рациональная и реалистичная, сознательная любовь;
- ✓ *эрос + сторгэ = агапэ* (**фиолетовый**) – бескорыстная и самозабвенная, альтруистическая любовь.

⁴³ Ли Джон Аллен «Цвета Любви: исследование способов любить»

Семь ликов любви по Аристотелю:

Красный Эрос – пылкая, телесная любовь, первый опыт общения у человека связан с фигурой мамы, телесный (запах, объятия) и эмоциональный контакты с ней формируют взрослый эрос, дисбаланс в раннем детстве приводит к сложностям взрослой жизни (болезненная чувствительность прикосновения или телесная, чувственная амнезия).

Оранжевый Лудус – флирт, кокетство, игра, умение привлекать и дарить необременительную нежность, легкое преддверие брачного ритуала, в сложных версиях – это пикап-отношения.

Желтая Мания – дорога в зависимые отношения, гонка за успехом, иссушающая страсть, гипертрофированное собственничество, партнер становится заложником ожиданий и проекций: «стань таким как я хочу», этот вариант не приводит к счастью.

Зелёная Прагма – это навык трезвого взгляда (возможны ли с партнером длительные и достойные отношения), это глубокое отношение к партнеру с осознаваемым пониманием вероятности качественной совместности.

Голубой Филос – дружелюбие, самоотдача, бескорыстие, готовность, отсутствие сомнений, в Древней Греции – выбор друга – единственный свободный выбор человека (остальное во власти богов, рока, семьи).

Синий Сторге – любовь предостерегающая и поддерживающая, рефлексивная, любовь родительская, наставническая и ресурсная, во взрослых отношениях дополняет безусловную любовь, запрашиваемую внутренним ребенком, но не советами, а уважением к мнению партнера, любящим формированием условий для самостоятельных решений, опирается на искусство деликатности и этику, трепетность, это умение честно и бережно подсказать и с любовью принять подсказку.

Фиолетовый Агапе – альтруистическая, божественная любовь, сопровождается готовностью наполнять себя знаниями, умениями, духовным богатством, чтобы отдать дальше, многим, это вопрос реализованности и приумножения талантов, для агапэ необходимы осознанность и душевная зрелость, умение делиться, это осознанно медитативная деятельная любовь.

Практика 2 Чистота потока Любви

Для формирования чистого и устойчивого потока Любви, Света Любви в себе и вокруг себя рекомендуем обратить внимание на оздоровление и развитие трех своих способностей:

- ✓ Осознание происходящего без искажений, умение быть в контакте со своим внутренним миром, внимание сигналам тела, умение слышать слова и чувства, свои и других людей, бытие в настоящем, чувствование ситуации, оценка качества вариантов развития событий.
- ✓ Спонтанность, свобода здорового выбора из вероятностей поведения, гибкость, адекватность ситуации, независимость решений и ответственность за следствие принятого решения, обучаемость, адаптивность, расширение спектра возможного реагирования.
- ✓ Искренность, интимность, аутентичность, естественность, бытие самим собой, принятие своей уникальности и внутреннего мира без стеснений, уважение своих чувств и желаний, открытость, отсутствие масок, гармоничное соответствие чувств, слов и поступков.

Эти качества помогут:

- ✓ управлять собой,
- ✓ договариваться с судьбой,
- ✓ принять ответственности за свои мысли, чувства и действия,
- ✓ свободно выбирать способы поведения в различных ситуациях,
- ✓ сознательно принимать решения, независимо от наследственности или внешнего влияния.

Упражнение 2.1. Способности к Любви

Перед вами три шкалы (осознание, спонтанность, интимность).

Вдумчиво прочитайте эти понятия и укажите на шкале от 1 до 10 баллов, где вы видите себя во взаимоотношениях с собой, другими людьми и ситуациями. Отметьте два значения – в начале занятия и по завершении, стрелкой укажите направление изменения:

Осознание. Люди осознают себя, свое прошлое и при этом, не пытаются повторять свой негативный прошлый опыт. Они могут свободно выражать свои чувства и действовать здесь и теперь. Их телесные, чувственные, эмоциональные и ментальные реакции выражаются в унисон.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спонтанность. (*лат. sponte* – по собственной воле, незапланированность действия, как «река, текущая своим путем»). Это способность человека свободно реагировать на реальную ситуацию, независимо от разных форм программирования, избегая деструктивного поведения. Такие люди способны постоянно лично расти и изменяться вместе с изменяющимся окружением.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Интимность. Способность открыто выражать аутентичные чувства (истинные и искренние) и желания в общении. Интимные люди способны быть любящими, нежными, заботливыми и эмоциональными, а также принимать эти качества в других людях.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Практика 3 Принятие

Самое время включить режим интеграции для уже прочувствованного и осознанного. Предлагаем медитацию с элементами ХО'опононо⁴⁴, что переводится как «исправить ошибку».

Коротко опишем суть традиции ХО'опононо.

Гавайцы верили, что мир начинается с каждого из нас.

И я, и ты, и мир, все мы, – и единое целое, и его части.

Поэтому в каждом есть источник и возможность изменений.

Поэтому каждый и мы все вместе отвечаем за всё происходящее.

И наши мысли, чувства, действия могут повлиять на любую ситуацию.

Хочешь что-то исправить →

возьми на себя ответственность →

прими, прости, поблагодари и полюби⁴⁵.



⁴⁴ Джо Вигале «Жизнь без ограничений. Секретная гавайская система приобретения здоровья, богатства, любви и счастья», ЛитРес, 2007, с.-229

⁴⁵ Рисунок-фантазия Принятие, автор Светлана Двуреченская

Упражнение 3.1. Медитация Принятия

Для качественного результата в упражнении достаточно наблюдать и принимать свои мысли, чувства и ощущения, воспоминания, образы и впечатления, а также отпускать дискомфорт вместе с плавным и естественным выдохом, итак:

1. До начала практики на поле/постере **План** отметьте балльные оценки своего настроения и психоэмоционального фона. Определите палитру чувств, испытываемых в моменте здесь и сейчас.
2. Приготовьте удобное место (для начала упражнение лучше выполнять лежа, а по мере освоения – и сидя, и в любом положении).
3. Лягте ровно (на спину, голова на одном уровне с телом, ладони повёрнуты вверх, можно положить валик под колени).
4. Направьте своё внимание на ощущения в теле. Сначала исследуйте свою правую половину – какого она цвета, насколько плотная, из какого «материала» сделана, какой объем занимает в пространстве, везде ли есть ощущение комфорта.
5. Аналогично исследуйте левую половину тела. Сравните обе части.
6. Мысленно доверьтесь Высшей Силе (в своей духовной традиции), Богу, Творцу, Свету и Любви. Можно попросить Высшие Силы помочь гармонизировать свои Тело, Душу, Дух, Разум и Характер.
7. Начните и продолжайте очень медленно и комфортно поворачивать голову влево и вправо⁴⁶.

⁴⁶ Моше Фельденкрайз «Осознавание через движение», М.:Институт общегуманитарных исследований», 2017, с.-224

8. Дыхание во время выполнения упражнения спокойное и естественное. Глаза могут быть закрыты.
9. Включите подробный режим наблюдения за ощущениями в теле:
- голова, шея, руки, спина, грудь, живот, ноги;
 - системы внутренних органов;
 - все тело целиком.
10. Если в какой-то части тела возникнет любого рода дискомфорт, напряжение или блок, в эту зону сделайте мягкий выдох и мысленно произнесите:
- ✓ я принимаю и соглашаюсь, что это⁴⁷ было;
 - ✓ я благодарю всех и за всё;
 - ✓ я приглашаю всепрощение, говорю прости и прощаю, отпускаю то, что пора отпустить;
 - ✓ я наполняю и наполняюсь Светом и Любовью.
11. При появлении сложных воспоминаний, образов, чувств, эмоций, состояний – в эту зону сделайте выдох и мысленно произнесите:
- ✓ я принимаю и соглашаюсь, что это было;
 - ✓ я благодарю всех и за всё;
 - ✓ я приглашаю всепрощение, говорю прости и прощаю, отпускаю то, что пора отпустить;
 - ✓ я наполняю и наполняюсь Светом и Любовью.
12. Медленные, плавные и комфортные движения головой продолжаются. Дыхание спокойное и естественное. Если возникнет сонное состояние, это тоже возможно. Во сне результаты практики доупаковываются. Если осознанное наблюдение сохраняется на протяжении всей практики – это тоже очень хорошо.

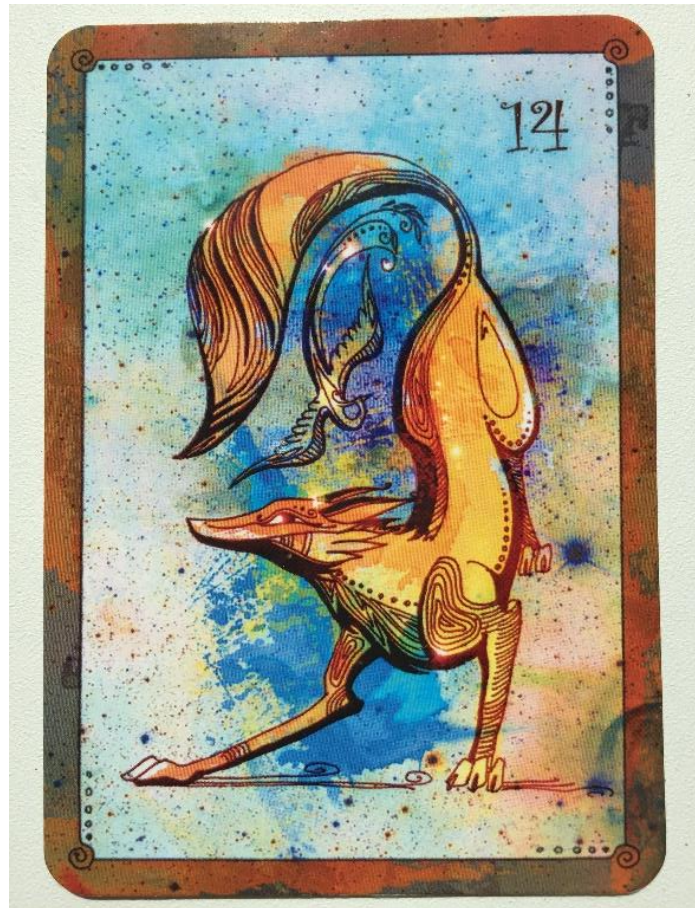
⁴⁷ Слово «это» - обозначает «любого рода дискомфорт» и одновременно расширяет контекст, обращено напрямую к бессознательному тела.

13. Если вы умеете визуализировать – наблюдайте, как Свет и Любовь исцеляют, как меняется воспоминание и как чувствует себя тело?
14. Если не умеете визуализировать – попробуйте представить это в воображении, словно вы только что смотрели интересный фильм и теперь вспоминаете его кадры и/или представляете сюжет дальнейшего развития событий.
15. Аналогично практику можно распространить и на зоны чакр.
16. Для завершения практики, постепенно остановите движения и направьте внимание на свои правую и левую половину тела, сравните их и отметьте, как изменилось самочувствие.
17. Мысленно представьте структуру поля/постера **План**, отметьте балльные оценки своего настроения и психоэмоционального фона и определите палитру чувств в моменте здесь и сейчас.
18. Потянитесь и через правый бок вернитесь в вертикальное положение. Поблагодарите всех и себя за проделанную работу.

Любое упражнение из этого сборника можно выполнить в момент, когда возникнет потребность гармонизировать психоэмоциональное состояние, развить свою осознанность в Любви и свой творческий потенциал, или, просто, – когда захочется.

Упражнение 3.2. Принятие с помощью МАК

1. Для выполнения практики понадобится удобное и комфортное место.
2. Возьмите любимую колоду метафорических карт.
3. Например: колода Лабиринт сознания⁴⁸.
4. Выберите открыто карту, которая привлекает внимание. Или достаньте из колоды случайную (взакрытую):



⁴⁸ Ястребова С., Графова О. колода MIND MAZE (Лабиринт сознания)

5. Варианты вопросов и ответов:

Вопрос	Ответ
Кто привлекает внимание?	Лиса
А ещё кто привлекает внимание?	Птица
Какой сюжет, какая история разворачивается между ними?	Лиса хочет схватить Птицу
Нравится вам этот сюжет?	нет
Кому внутри вас нужна эта история, кто придумал так (вопрос ХО'опонопоно)?	Чувствую внутри себя фигуру, которая машет руками и кричит как на пожаре: быстрее, быстрее...
Сделайте спокойный вдох и спокойный выдох, прикройте глаза и мысленно направьте этой фигуре из своего сердца лучики Любви. Мягкие, нежные и любящие. Бело-золотистые, или такого цвета как захочется.	Мягкое и спокойное дыхание. Можно добавить медленные, плавные и легкие повороты головой влево и вправо, как в предыдущем упражнении.
Наблюдайте: какие изменения происходят на внутреннем экране?	Картинка бледнеет, а история словно растворяется.
Как вы теперь себя чувствуете, обратите внимание на поле/постер План , какую гамму чувств испытываете?	Успокаиваюсь. Чувствую безопасность, спокойствие и любовь к себе, лисе и птице (улыбается), и еще благодарность.
И ещё кто или что привлекает внимание?	Ой, а тут есть ещё светящиеся огоньки!

Для качественного выполнения упражнения важно выделить достаточно времени, чтобы внутренние процессы, в том числе физиологические, притекали в естественном темпе, без спешки и отвлечения. Задача психолога сопровождать, соприсутствовать, контейнировать. После приобретения навыка, такую работу можно выполнять и самостоятельно.

Практика 4 Ответственность и Свобода

Рассказано и описано много историй про ХО'опонопоно⁴⁹.

И особенно впечатляет история про Гавайского врача Ихалеакала Хью Лена. Он 4 года работал в госпитале, в отделении с опасными сумасшедшими. Доктор Лен не осматривал пациентов, а читал медицинские карты и работал над собой. И по мере его работы пациенты начинали поправляться, сначала им разрешали передвигаться без наручников, затем уменьшали дозы медикаментов, и потом они возвращались на свободу.

Многие, кто слышит эту историю чувствуют благоговение.

Что же делал с собой доктор Лен?

Он ответил так: я просто лечил те свои части, которые сотворили их.

Многие люди трактуют ответственность, как социальную ответственность за определенный коллектив. Кто-то готов отвечать за свои поступки, кто-то начинает уделять внимание своим мыслям, кто-то и своим чувствам, как краскам мыслей.

Гавайский врачеватель людей, потерявших разум, учит новому и глубокому пониманию полной ответственности:

- ✓ полная ответственность за свою жизнь означает, что ты отвечаешь, за всё, что происходит в твоей жизни, постольку, поскольку твоя жизнь – это твоя ответственность.

Для интеграции лучше повторить эту фразу вслух так:

- ✓ я полностью отвечаю за свою жизнь и за всё, что происходит в моей жизни, поскольку эта жизнь – моя.

Для доктора Лена в буквальном смысле – весь мир сотворен тобой (самим собой): я сам отвечаю за свои мысли, настроения, чувства, эмоции, состояния, ощущения, за то, что и как я говорю и делаю, а еще за то, что и как каждый говорит и делает в моей жизни, всё, что я вижу, слышу, ощущаю, - всё это зона моей ответственности, потому, что это моя жизнь!

⁴⁹ Дюпре Ульрих «Хоопонопоно. Гавайские практики для счастливой жизни», М.:Эксмо, 2020, с.-96

Да, это похоже на буквальное мышление, даже на детское,
и ещё такое мышление называют магическим⁵⁰.

Произнесите вслух:

Первозданный и Красивый Мир полный Света и Любви

Обратите сейчас внимание на свои чувства и эмоции, и ощущения в теле.

Нравятся ли Вам эти слова?

Сердце радуется?

Для Вас это так?

Или есть много разных но... но... но..., нет... нет... нет... ?

А «но» в современном мире хватает: международная напряженность, зоны боевых действий, преступления и наказания, эпидемии, теории заговора, разводы, конфликты и непонимание. Всё это вызывает дискомфорт, это не хочется испытывать и чувствовать, это не нравится,

✓ и за всё это отвечаешь ты сам?

Ответственность лучше рассматривать в паре со Свободой.

Каждый свободен принять на себя полную ответственность за свою жизнь или не принять. В этом и заключается свобода выбора.

⁵⁰ Беттельгейм Бруно «О пользе волшебства. Смысл и значение волшебных сказок», М.:ИОИ, 2019, с.:464

Мы, как авторы, считаем, что гораздо легче и конструктивнее принять на себя полную ответственность за свою жизнь и сейчас вдохновляем на такое решение и Вас, наши Любимые Читатели.

В целом – это ведь радостная мысль, что то, как я живу – это мой собственный выбор. Это значит, что, если мне что-то не нравится, я могу выбрать что-то более качественное, выбрать не боль, страдания и сложные жизненные ситуации, а выбрать Любовь, Любовь искреннюю и деятельную, Любовь человеческую.

Если мы сами отвечаем за свою жизнь, за всё, что в ней происходит, то нам и исцелять. И игровая трансформационная платформа Свет Любви с упражнениями как раз и является инструментом для свободного принятия на себя полной ответственности за качество своей жизни.

В силах каждого человека разобраться со своими внутренними проекциями. Проблема не в других людях, вопрос в нас самих.

И! хорошая новость! организовать внутри себя порядок возможно!

Только делать это нужно с Любовью!

С Любовью к себе,

к родным и близким, друзьям, коллегам,

к каждому человеку и к миру.

Для доктора Лена исцеление больного означает целение самого себя и ХО'опонопоно означает – любить себя, и в себе любить всех, и весь мир.

Как это конкретно?

Доктор Лен ответил:

когда я рассматриваю карточки пациентов, я просто говорю – прости меня,
я люблю тебя, и повторяю эти слова снова и снова, и это всё.

Когда мы улучшаем себя, мы улучшаем свой мир.

Когда мы пробуждаем Дух Любви,

мы пробуждаем Бога в себе, ведь Бог и Есть Любовь.

Упражнение 4.1. Ответственность и Свобода

1. Приготовьте бумагу, ручку, цветные карандаши, масляные мелки, краски, умение смеяться и свою творческую фантазию. Будем рисовать⁵¹, симоронить⁵², включать элементы йоги-смеха⁵³ и сочинять сказку⁵⁴.

2. По игровому полю/постеру **План** отметьте бальные оценки своего настроения и психоэмоционального фона. Назовите чувство, которое испытываете в моменте здесь и сейчас. Запишите на бумаге или поставьте фишку. Если чувств несколько, и они смешаны – отметьте все.

3. По таблице для каждого выражения, выделенного зеленым цветом:

- ✓ изобразите символ или отдельный рисунок (как захочется);
- ✓ придумайте и запишите 1-2 симоронских ассоциации, в т.ч. существительные, прилагательные, глаголы, наречия, междометия;
- ✓ разрешите себе посмеяться искренне и спонтанно, отпустите свою серьезность на волю:

задача	ответственность за:	свобода для:
Любовь к своим мыслям	<i>я ответственно люблю свои мысли</i>	<i>я свободно люблю свои мысли</i>
Любовь к своим чувствам	<i>я ответственно люблю свои чувства</i>	<i>я свободно люблю свои чувства</i>
Любовь к себе	<i>я ответственно люблю себя</i>	<i>я свободно люблю себя</i>
Любовь к родным и близким, друзьям	<i>я ответственно люблю своих близких</i>	<i>я свободно люблю своих близких</i>

⁵¹ Баер Удо «Терапия творчеством», М.:Класс, 2015, с.-568

⁵² Бурлан Петра Бурлан «Симорон-навигатор», М.:Эксмо, 2016, с.-208

⁵³ Мадан Катария «Йога смеха, ежедневная практика здоровья и счастья, завоевавшая весь мир», М.:КоЛибри, 2021, с.-208

⁵⁴ Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии», М.:Речь, 2020, с.-320

задача	ответственность за:	свобода для:
Любовь к врагам	<i>я ответственно люблю врагов</i>	<i>я свободно люблю врагов</i>
Любовь к каждому человеку	<i>я ответственно люблю каждого человека</i>	<i>я свободно люблю каждого человека</i>
Любовь к Миру и Любви	<i>я ответственно люблю мир и любовь</i>	<i>я свободно люблю мир и любовь</i>

4. Упражнение можно выполнять построчно или сначала столбик ответственность, а потом столбик свобода.

5. Периодически по игровому полю/постеру **План** сверяйтесь в каких чувствах, эмоциях, состояниях находитесь, для рефлексии динамики психоэмоциональных состояний.

6. Теперь из симоронских слов-ассоциаций составьте симоронский текст. Это может быть сказка, поэма, хокку, стиль любой. Условие только одно – вовлечь в своё произведение все слова-ассоциации, которые вы записали.

7. Прочитайте вслух своё произведение от первого лица для интеграции.

8. По игровому полю/постеру **План** отметьте бальные оценки своего настроения и психоэмоционального фона. Назовите чувство, которое испытываете в моменте здесь и сейчас. Сравните свое самочувствие до и после выполнения упражнения. Какой вывод вы для себя сделали?

Практика 5 СПОНТАННОСТЬ

Как вы, наверное, заметили в представленных упражнениях показана возможность комбинирования разных направлений психологической работы. Так в упражнениях 1 и 2 применялись методики из транзактного анализа, в упражнении 3 – медитативная практика, МАК и эмоционально-образная терапия, в упражнении 4 – элементы арт-терапии, юморотерапии и сказкотерапии.

Любовь не знает границ и распространяется свободно, спонтанно и естественным образом, в том числе и мультимодально. Покажем, что игровая трансформационная платформа Свет Любви еще и универсальна.

Это касается, в том числе, и возможности работы с клиентами в разных возрастных категориях с помощью одного и того же инструмента.

Упражнение 5.1. Спонтанность

Упражнение можно проводить в работе с детьми (дошкольники, младшие школьники, подростки) и при работе с темой внутреннего ребенка взрослого.

Упражнение ресурсное, развивает эмоциональный интеллект и телесную осознанность.

1. Для упражнения понадобится игровое поле/постер **План**, цветные карандаши, мелки или фломастеры, бумага (А4, А3, А2 или А1), желание рисовать, писать и двигаться.

2. Сначала на бумаге нарисуем⁵⁵ границы, как на постере **План** (круг, второй круг, диагонали и внешний квадрат). Да, для работы с темой чувств сначала обозначим границы и сформируем безопасное пространство.

⁵⁵ Глагол «нарисуем» - во множественном числе, поскольку обозначает, что мы (терапевт и клиент) делаем это вместе, «мы» – обозначает совместность, сопричастность взрослого к процессу ребенка.

3. Для прояснения актуального эмоционального состояния ребенка спрашиваем: какой смайлик больше всего привлекает внимание?

4. Предлагаем представить себя актером и повторить выражение лица смайлика, а также представить какое тело у этого смайлика и показать какие движения оно могло бы исполнять. Например:

- ✓ Страх – сжатие, поверхностное дыхание, минимум места в пространстве, дрожь и притопывание как на морозе.
- ✓ Гнев – сжатые кулаки и челюсти, махи руками и ногами, целенаправленное движение вперед.
- ✓ Грусть – желание себя обнять и покачать, обмякнуть.
- ✓ Радость – желание прыгать и широко махать руками, движения шалтай-болтая.
- ✓ Любовь – улыбка, приветливость, объятия, рукопожатие.

5. Предлагаем нарисовать свой смайлик в соответствующем секторе⁵⁶.



6. Услышьте мелодию, под которую этот смайлик мог бы танцевать. Впустите в себя этот танец, начните танцевать, танцуйте, позвольте телу свободно выразить возникшие эмоции. Как вариант, танец можно заменить на пение. Ведущий может довериться своим навыкам и умениям, выбрать комфортный для себя формат работы.

⁵⁶ Вариант работы с девочкой 9 лет.

7. Далее можно сочинить историю, которая могла бы произойти с героем в таких чувствах. Возможны проясняющие вопросы:

- ✓ как зовут героя?
- ✓ где и когда это произошло?
- ✓ что послужило поводом?
- ✓ почему это произошло⁵⁷?
- ✓ что произошло?
- ✓ какие были испытания?
- ✓ кто и чем помог?
- ✓ как герой справился?
- ✓ как бы хотелось, чтобы развивались события?
- ✓ какой получился результат?
- ✓ какие чувства теперь у героя?
- ✓ есть ли продолжение у этой истории и какое?

8. В широком поле рисунка, рядом с соответствующим чувством изобразите то, что захочется, для интеграции проведенной работы⁵⁸.



⁵⁷ Углубление предыдущего вопроса.

⁵⁸ Вариант работы с мальчиком 6 лет.

9. Аналогично рекомендуется поиграть в каждое аутентичное чувство и чувство Любви. Представить в образах, записать и исследовать сочиненную историю: как бы она могла быть изложена в палитре Страх, в палитре Гнев, в палитре Грусть, в палитре Радость и в палитре Любовь.

10. Когда будут исследованы и нарисованы все аутентичные чувства и чувство Любви, получится Индивидуальная Карта Чувств. Общую картину можно раскрасить лучами Света Любви.

11. Для более глубокого исследования аналогичную работу можно проводить и для рэкетных чувств. Тогда алгоритм может быть таким:

- ✓ по игровому полю/постеру назовите эмоцию, своего актуального психоэмоционального состояния;
- ✓ определите к палитре каких аутентичных чувств она относится;
- ✓ выберите цвет для обозначения соответствующей эмоции и нарисуйте смайлик в соответствующем поле или просто напишите название эмоции словом;
- ✓ исследуйте телесные проявления эмоции, танцуйте, выразите голосом;
- ✓ сочините историю и ответьте на уточняющие вопросы;
- ✓ если по ходу развития сюжета истории ваши чувства-эмоции-состояния-настроения меняются, то обозначьте их соответствующими разноцветными смайликами/словами в соответствующих полях;
- ✓ далее соедините стрелками свои шаги (смайлики/слова);
- ✓ Индивидуальную Карту Чувств раскрасьте в лучи Света Любви.

12. Для завершения процесса на игровом поле/постере **План** отметьте балльные оценки своего настроения и психоэмоционального фона. Назовите чувство, которое испытываете в моменте здесь и сейчас. Сравните свое самочувствие до и после выполнения упражнения.

Поблагодарите себя за проделанную работу.

Практика 6 Искренность

С помощью игровой трансформационной платформы Свет Любви можно работать с любыми типами запросов как в индивидуальном формате, так и в группе.

Покажем это на примере двух упражнений для работы с подростками (юношами и девушками) по запросу на искренность, интимность и взаимопонимание.

Умение сформировать атмосферу доверия и безопасности во многом зависит от профессионализма ведущего, и платформа позволяет психологу проявить разные грани своего мастерства, в том числе деликатность и бережность к чувствам, эмоциям и состояниям подростка.

Упражнение 6.1. Искренность. Индивидуальная работа с подростком.

1. Для прояснения актуальной проблемы подростка спрашиваем: что сейчас самое сложное в жизни подростка?
2. Предлагаем выбрать на игровом поле/постере **Эскиз** слова (чувства, эмоции, состояния), которые больше всего привлекают внимание.
3. Еще один вариант задания: выбрать слово/слова на поле, связанные с неприятными или, наоборот, приятными ассоциациями по поводу прошлого, настоящего, будущего. Темой работы могут быть страхи, жизненные ценности, интересы.
4. Когда выбор сделан, подростку предлагается рассказать историю из его жизни, которая ассоциируется с выбранными словами. Можно предложить сочинить рассказ о Юноше (Девушке), который испытал в своей жизни похожие эмоции и состояния⁵⁹.

⁵⁹ В работе можно использовать сюжетные метафорические карты.

5. В сочиненных подростками историях четко проявляются волнующие их темы. Психолог помогает конкретизировать проблему/задачу, задавая проясняющие вопросы:

- ✓ что в этой истории привлекает твое (ваше) внимание;
- ✓ как бы вы назвали этот этап жизни человека;
- ✓ что «цепляет» или волнует именно тебя;
- ✓ какие из этих чувств, эмоций и состояний ты показываешь снаружи, а какие держишь внутри, в каких ситуациях;
- ✓ какие события и какие роли приводят тебя к таким чувствам, эмоциям и состояниям;
- ✓ как влияет твоё настроение и твой психоэмоциональный фон на то, в каких ситуациях ты оказываешься;
- ✓ есть ли в рассказе ресурсные персонажи (герои):
 - ✓ кто мог бы помочь ответить на вопрос – как справиться с тяжелыми переживаниями;
 - ✓ кто мог бы стать примером для конструктивного решения и каково это решение;
- ✓ от чего бы хотелось освободиться, что и в каком виде важно сохранить для своего будущего, и что нового пора впустить в свою действительность для полноты Жизни;
- ✓ какие новые цели и задачи возникают;
- ✓ с какими чувствами, эмоциями и состояниями они ассоциируются;
- ✓ найдите/отметьте эти чувства на поле/постере **План**, в каком секторе они находятся;
- ✓ на сколько процентов вы готовы открыться новому и этим чувствам?

5. Далее можно предложить зафиксировать свои цели и задачи письменно, а также составить список дел, план на ближайшее будущее.

6. Для расширения контекста можно предложить подростку пометать о том, как хочется, чтобы сложилась дальнейшая цепь событий и написать рассказ на тему: **Моя Дорога Любви**.

Упражнение 6.2. Искренность. Работа с подростками в группе.

1. Для выполнения упражнения понадобятся все 4 вида игрового поля/постера **Город**, **Эскиз**, **Лес** и **План** в качестве стимульного материала.

2. На игровом поле/постере **Город** предложить участникам выбрать из центрального сектора Любовь одно слово. Это может быть самое сильное слово, которое откликается, или то, которое увиделось первым. Слова не делятся на негативные или позитивные, главное, что они не оставляют равнодушным, созвучны внутреннему состоянию или просто чем-то привлекают внимание.

3. Даем участникам листы бумаги А4 и просим вверху листа записать это слово. Например, слово «влюбленность».

4. На игровом поле/постере **Эскиз** из внешнего контура (рэкетные чувства) просим подобрать еще пять слов, которые чем-то или почему-то связаны с первым выбранным словом, предлагаем записать их в столбик и пронумеровать, например:

1. интерес
2. застенчивость
3. безысходность
4. обида
5. тревога

5. Далее просим подготовить таблицу из 4 столбиков (для каждого из аутентичных чувств) и записать в столбцы соответствующие слова:

В Л Ю Б Л Е Н Н О С Т Ь			
Страх	Гнев	Грусть	Радость
2. застенчивость	4. обида	3. безысходность	1. интерес
5. тревога			

6. Расскажите подросткам кратко про аутентичные и рэкетные чувства и базовое чувство Любви⁶⁰.

7. Для исследования влияния смешанных и рэкетных чувств на Чувство из центрального круга Любви (в этом примере на чувство Влюбленности) предлагается участником собраться в 4 мини-группы:

- группа 1 – те, у кого по 2 слова записано в колонке Страх
- группа 2 – те, у кого по 2 слова записано в колонке Гнев
- группа 3 – те, у кого по 2 слова записано в колонке Грусть
- группа 4 – те, у кого по 2 слова записано в колонке Радость.

8. Каждой группе предлагается задание придумать и актерски сыграть короткий сюжет:

- для группы 1 на тему «Страшная влюбленность»
- для группы 2 на тему «Агрессивная влюбленность»
- для группы 3 на тему «Печальная влюбленность»
- для группы 4 на тему «Веселая влюбленность»

9. Инструкция: поделитесь друг с другом словами, которые записаны в соответствующем столбике, найдите эти слова на игровом поле/постере **Лес**; представьте, что есть человек в таких эмоциях, чтобы его придумать можно опереться на вопросы:

- ✓ это юноша или девушка, как его/ее зовут;
- ✓ какой у него/у нее характер, какая самая сильная черта;
- ✓ как живет и чем занимается;
- ✓ как взаимодействует с другими;
- ✓ для чего ему/ей нужны эти чувства и состояния;
- ✓ какой могла бы быть коронная фраза или звук для этих чувств (отреагировать эмоцию голосом);
- ✓ представь, что персонаж находится в комнате, в какой позе он стоит, какие движения или жесты ему свойственны, покажи (отреагировать чувства телом)?

⁶⁰ Упражнение 1.1. этой инструкции.

10. Предварительно можно провести демонстрацию на примере ведущего, ответив на вопросы. Это помогает снять напряжение и включить фантазию, позволить себе говорить первое, что пришло в голову.

11. Далее команды участников по очереди показывают свой сюжет. Аплодисменты приветствуются.

12. Проводится круг обсуждения. Каждый в 2-3 предложениях формулирует свои впечатления и называет свою ассоциацию, которая возникла после выполнения задания, к исследуемому слову, например: Влюбленность – это красиво. В завершение свой речи каждый называет в каком секторе игрового поля/постера **План** он теперь находится.

13. В продолжение этого упражнения группа участников распределяется на три минигруппы случайным образом:

группа 1 – готовит сюжет про Любовь = Влюбленность

группа 2 – сюжет про Любовь = Страсть

группа 3 – Просто Любовь.

Такая работа позволяет всмотреться в суть чистых базовых состояний Любви и знакомит с красотой Любви.

Упражнение 6.3. Искренность. Квест. Групповой формат.

Состав участников смешанный (дети, подростки, родители, взрослые и внутренние дети взрослых разного возраста).

1. Для выполнения упражнения понадобятся все 4 вида игрового поля/постера **Город, Эскиз, Лес** и **План** в качестве стимульного материала.
2. Участники свободно-хаотично передвигаются по пространству занятия. Задача: научиться двигаться комфортно, без столкновений. Сначала движение происходит с открытыми глазами.
3. Потом предлагается глаза закрыть, еще какое-то время продолжить движение, постепенно остановиться и представить спящий Город. При этом можно потянуться и позевать, ведь никто не видит, глаза у всех закрыты.
4. Далее, ведущий говорит: Город просыпается и глаза открываются.
5. Участники подходят к игровому полю/постеру **Город** и выбирают одно слово, которое привлекло внимание, или увиделось первым.
6. Затем каждый называет своё слово, и ведущий записывает все слова на доске или листе формата А1 в таблицу в соответствии с секторами поля:

Палитра чувство	Страх	Гнев	Грусть	Радость
ЛЮБОВЬ				

7. Ведущий кратко рассказывает участникам про аутентичные и рэкетные чувства и базовое чувство Любви⁶¹.

8. С помощью игрового поля/постера **Эскиз** проводится социометрия группы на предмет, какие чувства, из каких секторов и в каком количестве представлены в группе. Стилистика (волнистые линии границ) поля/постера **Эскиз** приглашает участников к исследованию.

9. Участники собираются в 5 групп в зависимости от палитры чувств, к которой относится выбранное ими слово.

10. Группам предлагается в обсуждении выбирать тему для дальнейшей работы. Для этого задается вопрос: о чём важном пора подумать? Участники делятся друг с другом своими темами и выбирают главную для группы тему.

Это может быть:

- ✓ тема, предложенная самым младшим участником;
- ✓ тема, к которой есть общий резонанс у участников;
- ✓ обобщенная тема к темам участников группы;
- ✓ тема, о которой в группе договорились;
- ✓ тема, которую назначил группе ведущий.

Тематика может быть разного содержания (на усмотрение ведущего):

- ✓ личная тема
- ✓ тема отношений
- ✓ тема социального содержания
- ✓ историческая тема
- ✓ экология
- ✓ культура
- ✓ тема общечеловеческого содержания
- ✓ архетипический уровень.

⁶¹ Упражнение 1.1. этой инструкции.

11. Ведущий переводит внимание на поле/постер **Лес**, метафорический дизайн которого символизирует бессознательную часть психики и именно туда будет направлен Луч Света Любви.

12. Мы, авторы, это упражнение тестировали по теме:

слово «Ужас» →

палитра чувств «Страх» →

тема: пандемия ковид.

Вариант трансформации (мыслеформа в воображении⁶²):

тема: пандемия ковид → образ: грозная туча →

внимание образу: усиление грозы, гром и молнии →

направление Туче, Грозе, Грому и Молнии Света и Любви →

начался дождь⁶³ → направление Света и Любви Дождю →

дождь усилился → направление Дождю Света и Любви →

туча стала рассеиваться →

направление Туче Света и Любви →

появилось Солнце →

направление и Туче, и Дождю, и Солнцу Света и Любви →

Солнце и небольшое Облачко улыбаются.

Что интересно, сразу после выполнения этой работы⁶⁴ был включен телевизор. В новостях диктор читал: статистика случаев заболеваний ковид начала уменьшаться. И в прогнозе погоды прозвучало: тучи будут рассеиваться, день станет малооблачным и даже солнечным.

⁶² Линде Н.Д. «Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – анализ – действие», М.:Генезис, 2021, с.-376

⁶³ В теле возникает чувство (реакции тела, ощущения) сопереживания и Туче, и Грозе, и Молнии, и Дождю, и себе тоже; эмоции палитры Страх отступают, сменяясь эмоциями палитры Гнева, Грусти, Радости. Продолжаем оставаться в потоке и направлять Свет и Любовь всем участникам процесса, с Божьей помощью. Трансформируя свое сознание, трансформируем свою реальность (похоже, что здесь сформулировано главное...).

⁶⁴ Есть информация, что, если 2% населения Земли будут делать похожие практики, пандемия уйдет и экология восстановится.

13. Участники на больших листах А1 рисуют общую картину или делают совместный коллаж, трансформируя проблему в решение и наполняя выбранную тему Светом Любви.

14. Участники презентуют свои проекты.

15. Во время работы можно из своих сердец направлять Лучи Света и Любви всем участникам процесса.

16. Теперь переходим к полю/постеру **План**. Участники в общем круге по очереди предлагают варианты улучшения мира и что конкретно они сами могут для этого сделать. Ведущий записывает, участники фотографируют.

17. Именно так у авторов игровой платформы Свет Любви и возникла идея создать этот инструмент трансформации.

18. Внимание участников снова привлекается к полю/постеру **Город**. Участники в общем круге делятся какие слова теперь привлекают внимание, а также своими впечатлениями.

19. При желании можно снова провести социометрический анализ:

Палитра чувство	Страх	Гнев	Грусть	Радость
ЛЮБОВЬ				

Страх _____ шт. Гнев _____ шт.

Грусть _____ шт. Радость _____ шт. Любовь _____ шт.

Практика 7 СМЫСЛЫ ЛЮБВИ

Если периодически обращать свой взгляд на любой из постеров (**Эскиз, Город, Лес** и **План**), то постепенно возникнет навык постоянно осознавать свой уровень контакта с энергиями Любви, в моменте.

И Любовь вместо абстрактного понятия станет простой и конкретной практикой. Красивые одухотворённые идеи и замыслы (истинные смыслы) претворятся в реальность, заземлятся.

Упражнение 7.1. Смыслы Любви. Расписание.

Помните расписание Барона Фон Мюнхаузена⁶⁵:

- ✓ подъём: шесть утра;
- ✓ семь часов утра: разгон облаков, установление хорошей погоды;
- ✓ с восьми до десяти – подвиг!...

и ответ Бургомистра:

- ✓ я вам скажу, каждый день к девяти мне надо идти в магистрат... не скажу, что это подвиг, но что-то героическое в этом есть...

1. Обратите свое внимание на свои чувства.

2. Спросите себя: что пора начать делать для Любви в Мире?

3. Включите в своё расписание это Дело⁶⁶ и выделите Время, например:

Время	Дело Любви
....	
9 - 10	МыслеТворчество о Любви в Мире моём на Земле
....	
15 - 17	Консультация по вопросам Любви
...	

⁶⁵ Горин Г., Захаров М., Янковский О., фильм «Тот самый Мюнхаузен»

⁶⁶ МАК Цитаты ДЗЕН могут стать подсказкой.

Упражнение 7.2. Смыслы Любви. Стихотворение.

1. Представьте любой из постеров (**Эскиз**, **Город**, **Лес** и **План**) и спросите себя: чего хочет сегодня Моя Душа?

2. Ответом может стать цитата, случайно возникшая из ленты социальных сетей перед глазами, и привлекающая ваше внимание, например:

Нет возможности перейти из одного состояния внутреннего совершенства в другое, более высокое, пока все препятствия вовне не сумел человек благословить (К.Е. Антарова⁶⁷).

3. Пишите отклик своего сердца в свободной форме⁶⁸ и рефлекслируйте свои чувства в процессе творчества:

Благословить препятствия?

Как это «сложно».

Порой, играя бликами теней,

Забыв про Свет, уходим в «сложно».

Но, вспомним Свет!

ПроСвет тогда увидим.

Луч Солнца и Любви

Наполнит наш «испуг».

И сложности растают.

Проблемы убегут.

Проявится Любовь 

Раскрасит всё вокруг.

«Я» вырастет до Мы.

Во Свете Просто и Светло...

И совершенно всё...

Л Ю Б О В Ь !⁶⁹

⁶⁷ Антарова К.Е. «Две жизни», М.:Сиринь према, 2019, с.-1974

⁶⁸ Это может быть поэтический выплеск, хокку, белый стих, проза.

⁶⁹ Автор Двуреченская С.С.

Упражнение 7.3. Смыслы Любви. Картина.

1. По полю / постеру **План** или **Эскиз** отметьте значения своего настроения и психоэмоционального фона, назовите чувства в моменте.
2. Обратите свой взор на поле / постер **Город** и / или **Лес**.
3. Возьмите бумагу или холст, карандаши, масляную пастель или краски. И нарисуйте картину: Пространство Любви на Земле⁷⁰.



4. И снова можете осознать свои чувства в моменте.

⁷⁰ Картина Лес, автор Татьяна Полянская

Упражнение 7.4. Смыслы Любви. Наставничество.

Это очень простое упражнение, оно о вопросах, которые пора каждому взрослому человеку задать самому себе, вопросы экзистенциальные, серьёзные и правильные, итак:

1. По полю/постеру **План** или **Эскиз** отметьте значения своего настроения и психоэмоционального фона, назовите чувства в моменте.
2. Задайте себе внутренний вопрос, тот, что пора себе задать.
3. Откройте книгу Ричарда Баха⁷¹ «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» на свободно открывшейся странице.
4. Медленно прочтите.
5. Прочтите вслух, вслушайтесь в свой голос.
6. Обратите свой взор на поле/постер **Город** и/или **Лес**.
7. Направьте внимание вглубь себя. Слушайте ответы.

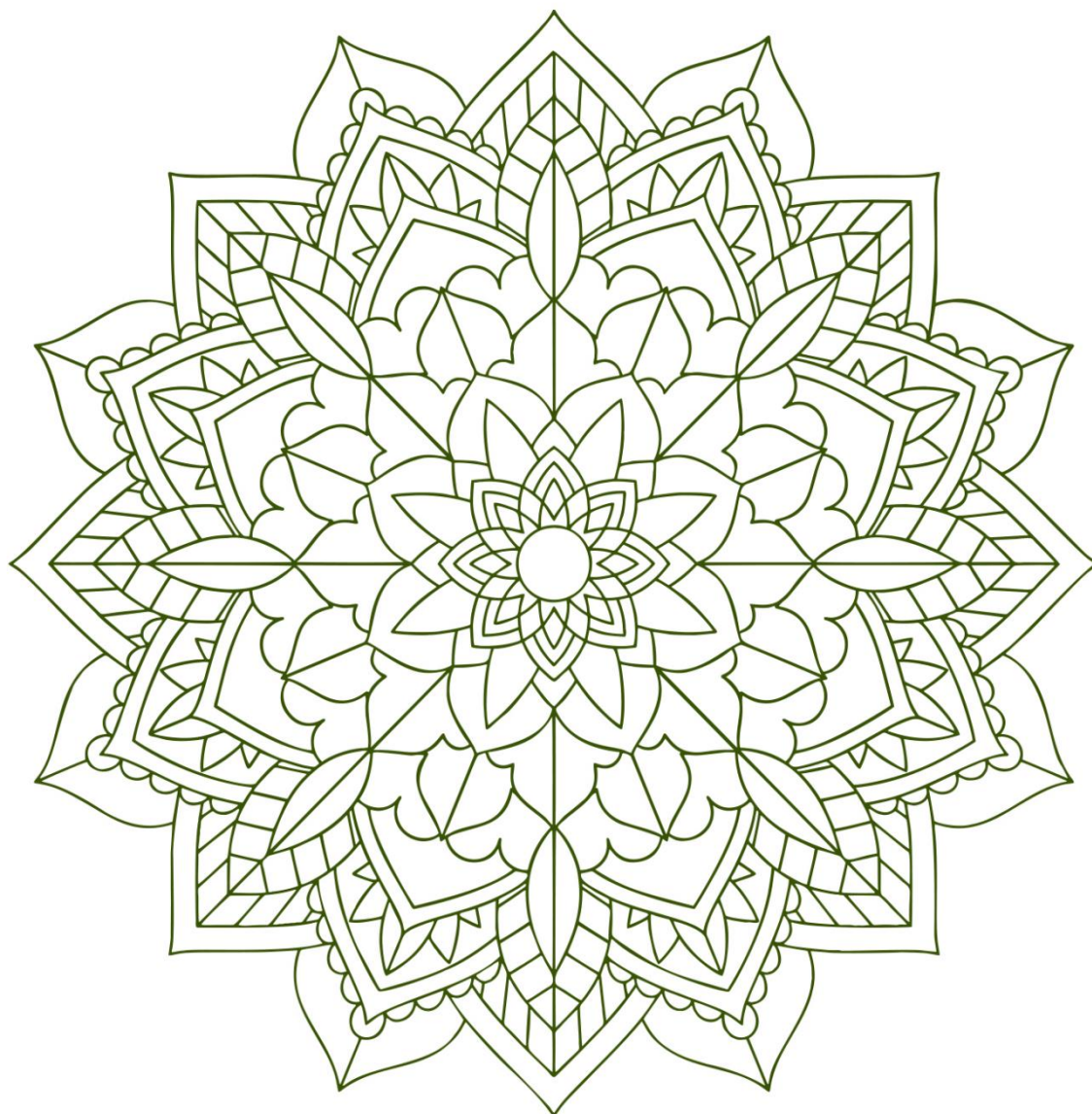


⁷¹ Бах Ричард «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», М.:София, 2019, с.-64

Содержание

Цитаты	3
Логика проекта	6
Дневник <u>Моя Дорога Любви</u>	17
Практика 1 <u>Чувство Любви</u>	18
Упражнение 1.1. Чувство Любви и, аутентичные и рэкетные чувства	19
Упражнение 1.2. Виды чувств	26
Упражнение 1.3. Оттенки Любви	29
Практика 2 <u>Чистота потока Любви</u>	35
Упражнение 2.1. Способности к Любви	36
Практика 3 <u>Принятие</u>	37
Упражнение 3.1. Медитация Принятия	38
Упражнение 3.2. Принятие с помощью МАК	41
Практика 4 <u>Ответственность и Свобода</u>	43
Упражнение 4.1. Ответственность и Свобода	46
Практика 5 <u>Спонтанность</u>	48
Упражнение 5.1. Спонтанность	48
Практика 6 <u>Искренность</u>	52
Упражнение 6.1. Искренность. Индивидуальная работа с подростком	52
Упражнение 6.2. Искренность. Работа с подростками в группе	54
Упражнение 6.3. Искренность. Квест. Групповой формат	57
Практика 7 <u>Смыслы Любви</u>	61
Упражнение 7.1. Смыслы Любви. Расписание	61
Упражнение 7.2. Смыслы Любви. Стихотворение	62
Упражнение 7.3. Смыслы Любви. Картина	63
Упражнение 7.4. Смыслы Любви. Наставничество	64






Для заметок:



Проект посвящается
каждому, кто хочет, чтобы в мире нашем было больше Любви,
каждому, кто может наполняться, делиться и светиться Любовью,
каждому, кому важно Любить наш МИР.

Благодарим всех:
родных и близких, друзей, коллег, соратников,
ведущих и ведомых, каждого человека и Планету Земля.
Желаем всем счастья, радости, Света и Любви.

Творческий коллектив проекта:

автор		Светлана Двуреченская https://www.b17.ru/dvurechenskaya/ https://vk.com/s.dvurechenskaya
соавтор		Ирина Алексеенко https://www.b17.ru/alekseenko_irina/ https://vk.com/iriskanara
дизайнер		Елена Долженкова http://esel.by/ https://vk.com/ophormimvse https://www.instagram.com/lena.dolzhenkova/
художник		Татьяна Полянцева https://vk.com/id41558238 https://www.b17.ru/polyantseva_psiho_logo/
художник		Тамара Дьяконова https://www.facebook.com/profile.php?id=100012079000100 https://vk.com/id216384994



ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРОВАЯ ПЛАТФОРМА

СВЕТ ЛЮБВИ

разработана для опыта проживания (переживания) вершинных пиковых психоэмоциональных состояний, в том числе состояний Бытия и Любви.

Это практика саморазвития и
универсальный инструмент в работе психолога.

Платформа СВЕТ ЛЮБВИ формирует навык идти Дорогой Любви:

чувствовать Любовь, осознавать Любовь,

экологично выражать Любовь, проявлять краски Любви,

качественно жить в Любви, из Любви и для Любви.