

КАК НАЙТИ ПРОСТРАНСТВА, В КОТОРЫХ СПОКОЙНО И БЕЗОПАСНО

Для того, чтобы чувствовать себя защищенным, спокойным, уверенным, нам нужны надежные пространства.

Важно знать места, в которых нам хорошо и уютно. Для этого предлагаю найти те пространства, которые дают силы и безопасность именно вам.

ПРОСТРАНСТВО КВАРТИРЫ / ДОМА



Нарисуйте схему своего жилья. Посмотрите внимательно на рисунок. Какое место ваше? Возможно, у вас нет отдельной комнаты. Тогда вспомните, где вы чаще всего чувствуете себя "у себя дома". Это может быть балкон, кухня, рабочий стол, кресло, в котором вы любите читать...

Представьте те ощущения, которые дает вам это место. Почему вам так нравится там? Вероятно, там вы можете расслабиться, быть самим собой. Возможно, вам нравится, что вы там бываете в одиночестве. Постарайтесь ощутить, что дает вам это пространство.

А теперь подумайте, как вы взаимодействуете с этим местом. Как ухаживаете, как обращаетесь, что делаете для него? Иногда бывает достаточно просто побыть там, чтобы успокоиться или набраться сил. А еще помогает прикоснуться руками - вытереть пыль, переставить местами предметы. Это дает ощущение принадлежности к месту, чувство освоения пространства.

ПРОСТРАНСТВО РАБОТЫ

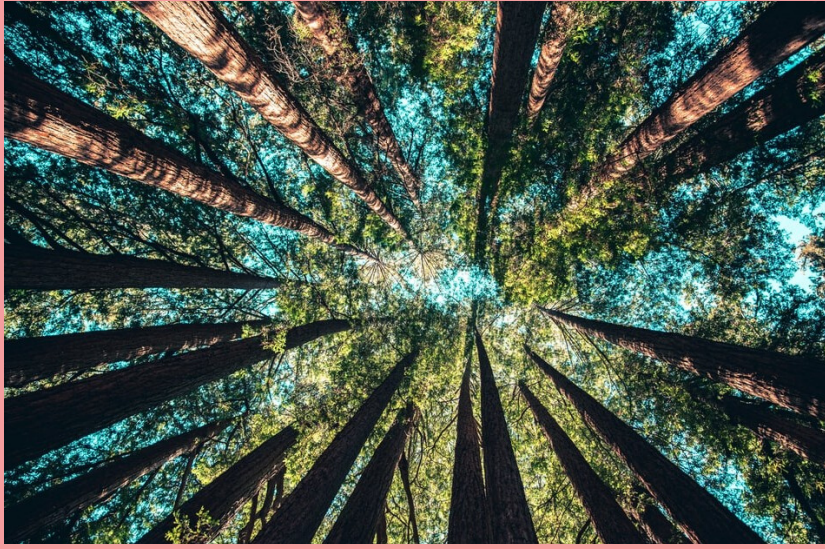


Во взрослом возрасте большинство из нас проводит очень много времени за работой. А работаем мы в каком-то месте - офис, кабинет, рабочее место дома, даже салон автомобиля может быть рабочим пространством.

Насколько уютно у вас на работе? Вам комфортно и безопасно, или вы ждете, когда же закончится работа и можно будет вернуться домой? Рабочее место тоже может давать вам защищенность и спокойствие.

Закройте глаза, а потом откройте и посмотрите на свое рабочее пространство так, как будто его видит другой человек, который первый раз тут. Чему удивится этот человек? Что вы хотите показать тут в первую очередь? А что вам захотелось изменить, чтобы ваше место понравилось этому человеку?

ПРОСТРАНСТВО ПРИРОДЫ



Вспомните открытое пространство, где вам хорошо. Это может быть городской парк, ваша дача, набережная реки или побережье океана. Может быть, вы любите ходить в лес, а может быть - гулять по городским улочкам.

Как вы думаете, почему вы часто возвращаетесь в одни и те же места? Природа дает нам ощущение постоянства мира и бытия. Мы все хорошо замечаем изменения в ней, а потом все возвращается вновь. Если мы даем себе возможность побывать на природе, мы получаем приток сил и энергии от нее, нам передается ее гармония.

Когда вы оказываетесь вне стен своего дома или работы, вы тем самым раздвигаете свои личные пространства. Вы как будто осваиваете новые территории. Люди, которые много путешествуют, чаще бывают более спокойными и уверенными в себе. Такого же эффекта можно добиться, если как можно чаще ходить новыми путями.

ПРОСТРАНСТВО ВРЕМЕНИ



Сейчас, когда вы читаете эти строки, попробуйте остановиться, перевести взгляд вдаль, например, в окно, и посидеть так хотя бы три минуты. А теперь вернитесь к чтению. Как вы себя чувствуете? Что изменилось?

Время - это уникальное пространство. Мы можем его расширить (дать себе больше времени на что-то). И можем отодвинуть от себя в этом пространстве трудности, проблемы ("я подумаю об этом завтра").

Дать себе больше времени - это защитить себя от проблемы, это позволить себе собраться с силами и мыслями. Пространство времени делает нас спокойнее и увереннее.

ИНЫЕ ПРОСТРАНСТВА

А что приходит на ум вам, когда вы задаете вопрос: где мне хорошо?

Это могут быть:

- любимое кафе
- церковь
- родительский дом
- мир фантазий (книги, фильмы, игры)
- воспоминания
- место, известное только вам

Ищите свои пространства! Те места, которые наполняют вас спокойствием и уверенностью. Те, в которых вы чувствуете комфорт и безопасность.