



Огледалото на живота

седма седмица

СЕДМА СЕДМИЦА**ОСТАВЕТЕ КОНФЛИКТИТЕ ДА СЕ СЛУЧАТ***ден 1*

*Това е само един съвет, а не правило. Защото понякога, точно **когато искате да победите на всяка цена** – точно тогава губите.*



Дали вече ви е направило впечатление, че вашата харизма е по-голяма. По какво можете да разберете? От факта, че се ядосвате по-малко на другите. Защото повече не е важно да се харесате на всички и да имате тяхното одобрение за това, което правите. Не, това съвсем не означава, че този аргумент повече не ви интересува. Е да кажем, че има по-малко значение за вашето благополучие. И постепенно ще започнете да забелязвате, какво има най-голямо значение за вас. Досетихте ли се вече - **вашето собствено одобрение**. Да се приемете и признаете за добър, веднъж завинаги! Представете си само, да се поставите отново в центъра на вашия свят? Това вече не ви прави егоист, напротив - кара ви да се чувствате удовлетворени и цялостни. Така е, защото знаете много добре, че не ви липсва нищо, и не молите другите да запълват чувството на празнота.

Когато ви се случи да влезете в конфликт с някого, какво правите?

- **Възможно ли е да обичате някой и да не сте съгласен с една негова мисъл или мнение?** Важното е, че вашите основни ценности (вие открихте ли вашите?) не са в конфликт. Миналата седмица ви предложих едно упражнение „огледално отражение“. С всичко останало може да правите компромиси! И ако наистина държите на тази връзка – ще трябва да се срещнете по средата на пътя!



- Вероятно знаете, че **не съществува абсолютна истина** - а само личната (субективна). И тогава да искате да имате право е също въпрос на гледна точка (винаги ще има някой, който да е съгласен с вас и друг, който да не е). Не може да претендирате всички да са съгласни с вас, нали! Помислете си само... Исус Христос е правил само добрини и въпреки това не всички са били съгласни с него. Защо очаквате да са съгласни с вас?
- У вас се поражда интерес, **колко съществен ще бъде този въпрос след 1 седмица, 1 месец, 1 година?** Често е достатъчно само да поставите нужната дистанция между вас и една неприятна ситуация, за да я видите в друго времево измерение.



- Сигурно и вие бихте желали **да управлявате трудните ситуации с елегантност и дипломация**, без да излизате извън границите им. Това се отразява много добре на вашата харизма. Неусетно генерира една виртуозна среда, в която другите се адаптират към вашия стил. Парадоксално е, но е факт - така почти винаги се явяват победители. Не вярвате ли? Обърнете внимание на тези двама души - единият, който вика, защото си мисли, че има право, а другият говори спокойно, с нисък глас и едва доловима усмивка (искрена!). Вие на кого ще се доверите повече? Правилно - на втория, защото създава впечатлението, че е по-сигурен в себе си и ви разбира по-добре.



Напишете във вашата Тетрадка как се държахте по време на последния конфликт? Какво научихте? Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте... във виолетово. Припомнете си всичко, което написахте оцветено само във виолетово.

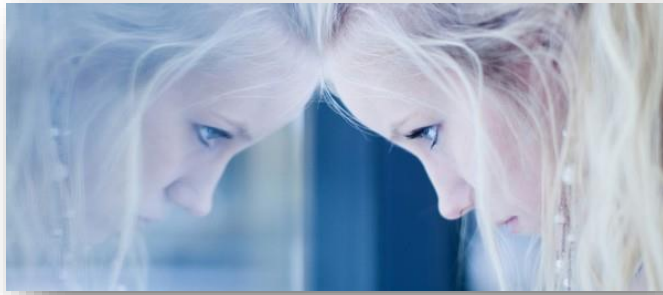
ЕГОТО И НЕГОВАТА ЦАРСКА ОСОБА

Изглежда, че най-трудното нещо на света е ситуацията след едно скарване. Дали е така наистина! Нека постепенно да стигнем до тук...

Научете се да искате извинение: бъдете спокойни, вашето честолюбие няма да се накърни. Ако мислите, че сте изгубили във всичко (или само в една част от спора), достатъчно е просто да кажете „Съжалявам“. Така топката преминава към другия: който трябва да реши дали да ви извини или не. *Но сега, това вече е негов проблем.*

Научете се да прощавате: ако другият се извинява и ви изглежда искрен, изчакайте да мине известно време и после отговорете. Помнете, че можете да простите и в същото време да решите, че не искате повече да продължите тази връзка (или тези взаимоотношения). Също така можете да „охладите“ отношения като увеличите дистанцията. Какво печелите? Няма да носите повече в себе си една баластра от неприязън.

За малко да забравя най-важното:



Простихте ли на себе си?

Вероятно знаете, че най-трудно е да простите на самите себе си. И това има своето аналитично обяснение – Егото, се възприема за царска особа. Очаква всички да му простят, но то трудно прощава. Е кажете ми, има ли в световната история цар, който да си признава грешките? Време е да осъзнаем, че Егото е само добър служител на нашето съзнание и на нашата душа. Не ви казвам да го детронирате, а само мъдро да му обясните, че не то командва всичко. Защото накрая, ще разберете, че не Егото ви дава прошка. Дава ви я вашето сърце – там, където живее душата според древните египтяни.

Когато си простите, вие виждате себе си с други очи. Вече разбирате напълно, че това, което сте направили в онзи момент е било най-доброто, на което сте способни. Добре знаете, че няма безгрешни хора. Единственият начин да се научим да бъдем по-добри е да вървим напред и понякога да грешим. Осъзнавайки своята свобода да избираме, постепенно ставаме по-отговорни, към себе си и другите.

И докато четете думите от тази страница разбирате, че прошката е прекият път към любовта. Онази любов, която ни обгръща от първия миг, в който се раждаме на този свят и е близо до нас докато го напуснем.

В най-старата книга е написано: „Не знаете ли, че сте храм Божий и Дух Божий живее във вас!“ - Поискайте прошка от него... И не се страхувайте - той няма да ви отпрати. Прошката може би няма да промени миналото, но със сигурност ще промени вашето бъдеще...



Научете се да продължавате по-нататък: нищо не може да ви закотви в миналото повече от една караница или един нерешен проблем. На вашата увереност ѝ е добре да гледа напред и да еволюира. Дори и да са минали много години, можете да намерите символични начини да преодолеете един конфликт. Напишете писмо на другия (дори и да не го изпратите), вземете един предмет, свързан с този период и го оставете някъде на открито сред природата. Представете си, че конфликта се съдържа в една светеща сфера. Напишете причините за омразата и ги завържете за един балон (цвета няма значение). После го пуснете да отлети на далече към другия. Е, някога са слагали такива писма в бутилка и са я хвърляли в морето, защото нямали балони... Оставям вие да изберете.



Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте **ВЪВ ВИОЛЕТОВО**. Припомнете си всичко, което написахте оцветено само **ВЪВ ВИОЛЕТОВО**.

...

А по-нататък? Заинтригувах ли ви?

Свържете се с мен на info@diyo-coach.com за да продължим!