

Н. Брянцева

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

О том, почему
внутренняя опора теряется
и как её восстановить



Предисловие

Этот буклет написан для тех, кто по тем или иным причинам проживает потерю внутренней опоры. Возможно, вы обнаружили, что опора начала ускользать в связи с уходом близкого человека, или в связи со сменой обстоятельств вашей жизни или же перед принятием важного решения, которое почему-то никак не принимается...

Я работаю с женщинами больше десяти лет — на индивидуальных сессиях, в групповой работе, на интенсивах. И за это время я заметила один часто повторяющийся момент, с каким бы запросом ни приходили клиенты — наладить отношения, услышать тело, увеличить финансы, добавить энергии или разобраться с причинами ощущение «не своей жизни».

И этот часто повторяющийся момент — потеря внутренней опоры.

Это не слабость. Не поломка. И не «что-то с вами не так». Это чаще всего про потерю контакта с собой. С чем-то очень глубоким, устойчивым и своим родным — внутри себя.

Этот буклет — не набор советов и не мотивационный текст. Это приглашение к размышлению о том, что такое внутренняя опора, почему она уходит и как это происходит в современных жизненных условиях — и что можно с этим сделать.

Читайте медленно, дайте себе возможность прочувствовать. Позволяйте себе чуть притормаживать на цепляющих моментах. Замечайте, что откликается — обращайтесь внимание на внутренние или даже телесные сигналы.

Именно это и есть начало пути к себе и к восстановлению внутренней опоры.



- Нина Брянцева,

психолог в духовно-ориентированном подходе

Глава 1. Что такое внутренняя опора

Представьте такую картинку: вы идёте по веревочному качающемуся мосту над водой. Если каждый ваш шаг зависит от того, насколько устойчив мост — тогда вы всё время в тревоге и напряжении. И вы не успеваете смотреть по сторонам и наслаждаться видом. Вы не успеваете чувствовать тело и наслаждаться процессом движения — вы не в моменте. Вместо этого вы держитесь и напрягаетесь, вы как бы "начеку" как бы чего вышло, вы в "боевой готовности" каждый момент. И жизнь проходит мимо вас в этот момент.

Теперь представьте, что внутри вас есть что-то вроде внутреннего стержня, уверенности, вам есть на что опереться внутри себя и это такое ощущение в теле, не только слова. Просто представьте на секунду. Внутренний стержень не убирает качание моста — но он позволяет вам не "падать" вместе с ним. Вы можете замечать, что мост качается. Но вы — не мост, вы отдельно от него. Конечно, вы предпримите необходимые действия, чтобы подстраховаться в данных неустойчивых обстоятельствах, но вы внутри расслаблены, вы не в напряжении, потому что есть нечто внутри вас, что вас держит — всегда.

Это и есть внутренняя опора.

Что это НЕ значит

Внутренняя опора — это не жёсткость. Не «ни в ком не нуждаться». Не «всегда знать правильный ответ». Не «не плакать» и не «держат фасад». Не «управлять ситуацией».

Это не то, с чем рождаются одни и не рождаются другие.

Это навык. Навык быть в контакте с собой. А значит, в контакте со своей внутренней силой. Это способность в любой ситуации — сложной, непредсказуемой или даже болезненной — возвращаться к себе. Чувствовать: вот я. Вот моё тело. Вот что я сейчас ощущаю. Вот моя опора. И из этого состояния — действовать, говорить, выбирать.

Как выглядит жизнь с опорой — и без неё

С внутренней опорой:

- Вы можете сказать «нет» без мучительного чувства вины
- Когда кто-то вас критикует — это неприятно, но не разрушает
- Вы знаете, чего хотите — не то, что «правильно», а то, что ваше
- Когда жизнь качается — вы можете устоять, не замирая
- Ваше ощущение ценности не зависит от чужого одобрения

Без внутренней опоры:

- Настроение определяет чужая реакция
- Слово «нет» ощущается как предательство
- Тело устаёт — не от нагрузки, а от постоянного напряжения
- Вы делаете «правильные» вещи — и не чувствуете себя живой
- Ощущение: «что-то не так» — без понимания, что именно

Узнали себя в каком-то из этих пунктов? Хорошо. Тогда двигаемся дальше.

Глава 2. Почему мы теряем опору. Истории трёх поколений

Потеря внутренней опоры — это не личная слабость и не случайность. Это результат действия многих факторов. Результат того, как вас воспитывали, что именно вам говорили или не говорили в вашем детстве, в какое время вы росли, что считалось нормой, и что вам пришлось сделать, чтобы быть принятой в тех условиях.

Посмотрим на три поколения женщин — и на то, какие факторы приводят к потере контакта с собой, а значит, и к потере внутренней опоры.

Поколение X: «Надо держаться»

Если вам сейчас от 45 до 60 — вы выросли в эпоху, когда слова «мои чувства» почти не существовало как категории. Было «надо» и «должна». Была система, в которой быть сильной значило не показывать слабость и держать всё под контролем. Быть хорошей дочерью, хорошей женой, хорошей работницей.

Потом пришли 90-е — и всё перевернулось. Нужно было адаптироваться: выжить, накормить семью, не потерять себя в хаосе. И многие женщины этого поколения научились держаться. Крепко. Намертво. Выстоять любой ценой. Прийти к результату. Быть ответственной.

Только вот держаться — это не то же самое, что опираться на себя. Держаться — значит сжаться в кулак, напрячься и не отпускать. А опора — это когда можно и расслабиться, и не упасть.

Марина, 47 лет: «Я всю жизнь была сильной. За всех. Я не плакала даже когда умер папа — надо было организовать похороны. Я не жаловалась — некогда было. С детства всегда спасала брата. А потом однажды я поняла: я не знаю, кто я без своих ролей. Мать, жена, сестра, начальник — это понятно. А я настоящая — кто?»

Кризис поколения X — это кризис отложенной жизни. Сначала было некогда, потом — непривычно. И вот вам за сорок, дети выросли, и появился страшный вопрос: «А что теперь?»

Миллениалы: «Я должна была уже разобраться»

Вам от 30 до 44? Вы выросли на стыке миров. Детство ещё аналоговое, а юность уже с интернетом. Вы первое поколение, котороеросло с ощущением, что у жизни есть правильный сценарий — и по нему нужно идти.

Хорошая учёба. Хорошая работа. Отношения. Дети (желательно до 30). Саморазвитие. Успех. Соцсети, в которых у всех красиво и глянцево. Тренды, марафоны, психологи — потому что «надо работать над собой».

Миллениалы работают над собой — много и усердно. Они читают книги по психологии, коучингу, исследования о работе мозга. Ходят на терапию. Делают расстановки. Медитируют. И при этом часто живут с ощущением: что-то фундаментальное по-прежнему отсутствует. «Что еще мне проработать? Какую еще внутреннюю дыру залатать?»

Потому что информации много — а контакта с собой нет. Знать о своих паттернах и жить в контакте со своей глубинной мудрой частью — это разные вещи.

Катя, 35 лет: «Я прочитала все рекомендованные книги о границах. Я знаю теорию наверное уже наизусть. Но когда мама снова придирается и говорит что-то обидное, как раньше когда-то в детстве, — я снова молчу или плачу, а потом злюсь на себя. Чувствую себя виноватой, потому что мама была права — я ничего не умею, у меня всё валится из рук. Почему прочитанные книги забываются в этот момент? Почему мое поведение не меняется? Почему я умная, но беспомощная в этот момент?»

Ответ очевиден: сценарии/паттерны поведения живут не в голове. Они живут в теле, в нервной системе, в эмоциональной памяти и внутримышечных спазмах. Одним пониманием/логикой их не изменить.

Зумеры: «Всё слишком быстро»

Если вам от 18 до 29, вы первое поколение, которое выросло с экраном в руке с самого детства. Мир зумеров — это скорость, огромные потоки информации, сравнение, тревога и перегрузка нервной системы.

Соцсети создали иллюзию, что другие живут ярче, успешнее, увереннее. Что у других есть ответы. Что ты должна знать, кто ты и чего хочешь — уже в 20. А если не знаешь — значит, отстала или с тобой что-то не так.

При этом, мир вокруг меняется так быстро, что ни одна старая система ориентиров не работает. То, что подходило маме — не подходит вам. То, что было нормой вчера — устарело сегодня.

Тревога стала нормой. Выгорание — в 22 года. Потеря смысла — в 25. Не потому что зумеры слабее, а потому что жить в таком темпе и не терять себя — это невозможно, если внутри не на что опереться. Тогда человек как листик на ветру, куда понесло внешнее течение воздуха, туда он и полетел. Не все могут

в этом режиме чувствовать себя хорошо. Многим нужны глубинные смыслы, человек во всем пытается искать смысл, и это наша природа.

Настя, 26 лет: «Я постоянно тревожусь. Не о чём-то конкретном — просто фоновая тревога. Я не могу расслабиться даже в отпуске. Я листаю телефон, когда мне плохо, и мне от этого ещё хуже. Я не знаю, как быть с собой, когда нет дел и отвлечений. Все время руки тянутся к телефону.»

Потеря опоры у зумеров часто выглядит как неспособность быть с собой наедине. Тишина пугает. Потому что в тишине рождаются вопросы, на которые нет привычного быстрого ответа.

Кризис среднего возраста: когда поднимается самое важное

Отдельный разговор о том, что психологи называют кризисом среднего возраста. Он бывает у всех — и у тех, кто «состоялся», и у тех, кому кажется, что «не успел». Обычно это происходит в возрасте 36 - 55 лет. Длительность бывает разной, от 1 года и до конца жизни.

Именно в этот период на поверхность поднимаются экзистенциальные вопросы. Не те, которые решаются умом — а те, которые живут глубже:

- «Та ли жизнь у меня? Я выбирала её — или она просто случилась?»
- «Что будет, когда дети улетят из семейного гнезда? Кто я без своих ролей?»
- «Я сделала всё правильно — но почему я никому не нужна?»
- «Сколько у меня ещё времени? Что я хочу успеть? Или буду теперь просто доживать?»
- «Мне так долго было не до себя. Какая я? Что я люблю? Я даже не знаю»

Кризис среднего возраста — это не поломка. Это приглашение. Приглашение наконец-то встретиться с собой Настоящей. Перестать откладывать Себя на потом. Увидеть себя. Услышать себя. Начать жить свою жизнь — а не жизнь, которую одобряют другие.

Но без внутренней опоры это приглашение ощущается как пропасть — а не как дверь.

Ольга, 44 года: «Я развелась после 18 лет брака. Не потому что было плохо — просто в какой-то момент поняла: я не знаю, хочу ли я этой жизни, или я просто привыкла к ней. Это был самый страшный вопрос в моей жизни. И самый честный. Но я не уверена, что сделала правильно, когда развелась с человеком, с которым нас так много связывало, и у меня какое-то неприятное чувство внутри.»

Глава 3. Узнаёте себя?

Прежде чем говорить о том, что делать — давайте сделаем небольшой тест и посмотрим честно внутрь себя.

Предлагаю вам прочитать эти утверждения ниже. Не оценивайте себя — просто читайте медленно и отмечайте, что откликается.

10 признаков того, что внутренняя опора потеряна:

1. Вам важно знать, что думают о вас другие — и это влияет на ваши решения
2. Вы делаете то, что «надо» — но не чувствуете что это ваше, нет включённости
3. Когда вас критикуют — что-то внутри обрушивается
4. Вам трудно сказать «нет» без последующего за этим чувства вины
5. Вы устаёте от напряжения — а не от количества дел
6. Отдыхать с чистой совестью — почти невозможно
7. Вы заботитесь о других, но когда доходит до вас — «подожди, ещё не время»
8. Тело даёт сигналы — усталость, боли, тяжесть — которые вы стараетесь не замечать
9. Вы много знаете о себе, но знание не меняет реакции и поведение
10. Внутри ощущение: «что-то важное отсутствует» — и вы не знаете, что это

Если вы согласны с хотя бы 3-4 утверждениями, вам стоит обратить внимание на себя и внутреннюю опору. И это не диагноз. Это просто информация о том, где вы сейчас находитесь. И это хороший старт, с которого можно начать двигаться к себе и выстраивать опору внутри.

Потому что первый шаг к изменениям — это всегда честность с собой.

Почему мы «знаем, но не меняем»

Один из самых частых вопросов, который я слышу: «Нина, я всё это знаю. Я знаю про свои паттерны. Я знаю, на что и как я реагирую. Я знаю, что надо делать. Почему ничего не меняется?»

Ответ в том, что паттерны — убеждения, реакции, привычные способы чувствовать и вести себя — живут не в голове. Они живут в теле. В нервной системе. В родовых сценариях, которые переданы нам через поколения. И в наших генах, на таком глубинном уровне.

Понять свои паттерны умом — полезно, но недостаточно.

Изменение происходит через проживание. Через практику. Через регулярный контакт с собой — в теле, в эмоциях, в глубине.

Именно поэтому путь к опоре — это не экспресс-курс за выходные. Это процесс. Постепенный, живой и глубокий.

Глава 4. Двенадцать шагов к восстановлению опоры

Я создала клуб "Точка опоры" в котором использую системный маршрут — 12 тем на год, которые охватывают самые важные области, в которых обычно и теряется внутренняя опора. Это не список «что надо исправить», а это скорее карта путешествия к Себе.

Каждая тема — это не просто знание. Это практика. Проживание. Встреча с собой на каком-то новом уровне глубины.

Кто я на самом деле? — Точка отсчёта

01

Невозможно найти опору, если не знаешь, кто ты. Не в смысле профессии или роли — а в смысле: какова я, когда никто не смотрит? Что мне на самом деле важно? Что приносит мне живой отклик, а что я делаю из «надо»? Это первый шаг — начать слышать себя. Не голос долга, не голос страха, не голос мамы — а свой. Начать наблюдать и исследовать себя.

Моя внутренняя опора — устойчивость, которая не зависит от обстоятельств

02

Научиться опираться на себя — а не на чужое одобрение, стабильность ситуации или настроение партнёра. Это не жёсткость, а это способность оставаться собой в любых обстоятельствах. Практики возвращения к телу, к дыханию, к ощущению «я здесь».

Отношения: почему повторы? — Выйти из шаблонов

03

Одни и те же ситуации в отношениях — с партнёром, с мамой, с коллегами. Одни и те же реакции, одна и та же душевная боль. Это не случайность — это паттерны/сценарии. Они сформировались давно, в детстве, и с тех пор управляют нашим выбором. Здесь мы учимся их видеть — и выходить из автоматизма.

Внутренний ребёнок — исцелить прошлое

04

Многие наши реакции — страх, тревога, обида, ощущение «я недостаточно хороша» — идут из детства. Из момента, когда мы приняли какое-то решение о себе или о мире, чтобы справиться с травмирующей ситуацией и получить любовь. Работа с внутренним ребёнком — это не погружение в прошлое ради прошлого. Это освобождение в настоящем.

Сигналы тела — что говорит тело и как его услышать

05

Тело — самый честный свидетель. Когда нам плохо, оно сжимается, каменеет, реагирует психосоматикой. Усталость, напряжение, боли «без причины» — часто это именно психологическая история. Здесь мы учимся читать язык тела и восстанавливать с ним контакт. При этом, еще лучше знакомимся с собой.

Границы без вины — сказать «нет» и остаться собой

06

«Нет» — это не эгоизм. Это здоровые отношения. Но многих женщин, каждый раз, когда они отказывают, — захлёстывает вина или страх. Здесь мы разбираемся, откуда это идёт, и практикуем другой способ: говорить «нет» из любви к себе, а не из страха конфликта.

Предназначение — чего хочет ваша Душа

07

Один из самых больших источников потери опоры — ощущение «я живу не свою жизнь». Что-то тянет в другую сторону, но страшно услышать этот голос. Предназначение — это не профессия и не миссия в космическом смысле. Это то, как проявляется ваша уникальная природа. А Душа всегда с нами говорит.

Выгорание и ресурс — выйти из режима «выживания»

08

Выгорание — это не слабость. Это сигнал: вы давно живёте из резервов, а не из ресурса. Здесь мы разбираемся, что вас действительно питает — не то, что должно, а то, что есть на самом деле — и строим другую архитектуру жизни. Часто, к выгоранию ведет напряжение, связанное с контролем, страхами и тп.

Деньги и я — убеждения, которые держат в бедности

09

Деньги — это зеркало нашей внутренней жизни. Многие женщины несут убеждения «деньги - это грязь», «мне не положено много», «сначала другим, потом мне». Здесь мы работаем психологическими барьерами: страхами, родовыми сценариями, своей ценностью и доверием Жизни.

Страхи, которые управляют — выход за пределы ограничений

10

Страх — не враг. Он несет информацию. Но когда страх управляет нашей жизнью незаметно — мы принимаем решения не из желаний, а из избегания. Здесь мы учимся замечать страх, разговаривать с ним — и двигаться вперед к желаемым результатам, учитывая страхи, а не "в лоб" преодолевая страх.

Семейные сценарии — я и мой род

11

Многое из того, что нас ограничивает — мы не сами придумали. Мы получили по наследству. Сценарии о том, что значит быть женщиной, достойна ли я любви, можно ли мне быть счастливой — часто идут из рода. Здесь мы исследуем, какие программы рода нам полезны, а какие — пора отпустить.

Новая я — интеграция и жизнь из своей природы

12

Еще большее погружение в себя, в свою мудрость. Когда пройден путь через все предыдущие темы — что-то меняется фундаментально. Не потому что вы «проработались» — а потому что вы наконец-то начали слышать себя истинную. А дальше — вы живете из этого состояния.

Глава 5. Генные ключи: ваш личный код

Среди всех инструментов, которые я использую в работе, метод "Генные ключи" занимает особое место. Не потому что это что-то "мистическое" — а потому что в этой системе есть невероятно точный язык для того, чтобы увидеть себя.

Что такое "Генные ключи"

Генные ключи — это система самопознания, созданная современным мыслителем и духовным учителем Ричардом Раддом. В её основе — идея о том, что каждый человек рождается с уникальным набором качеств, вызовов и возможностей.

По дате, времени и месту рождения составляется личный хологенетический профиль, в котором отражены ваши 11 ключей/архетипов. Вместе они описывают 3 сферы: Дело жизни, Эмоциональная боль, которую вы пришли исцелить, и Жемчужина, которая выводит вас на уровень достатка.

При этом важную роль играют не только ваши личные качества/архетипы/ключи, которых 11. Но и все 64, которые присущи всему человечеству, и у нас у всех есть все 64 ключа, просто наиболее актуальны и заметны те 11, которые есть в нашем личном профиле.

Можно назвать их ключами к нашей Гениальности, или ключами к нашей Божественной природе. Сами эти названия уже говорят о невероятном ресурсе и потенциале. **И он внутри нас, нам нужно только его раскрыть.** Раскопать внутри себя, стряхнуть с него пыль сценариев и паттернов — и алмаз нашей гениальности и истинной природы засияет. А с ним и наша опора на самих себя — а не на внешние обстоятельства или людей вокруг.

Система из 64 Генных ключей помогает нам изучать самих себя — и тем самым раскрывать свой потенциал, усиливая свою внутреннюю опору. Потому что внутри нас появляется больше "нашего" пространства (не занятого другими людьми или страхами), больше Себя. Крепчает та внутренняя структура, на которую мы **можем** опереться в любой момент. Мы не ждем от других, мы разворачиваем внимание внутрь — и внутри находим ответы на все значимые для нас вопросы.

Система Генных ключей помогает нам вернуть себя — себе.

Каждое качество/архетип — каждый из 64 Генных Ключей — описаны на трёх частотах:

Тень — реакция из страха, боли, автоматизма. Здесь мы застреваем.

Дар — та же энергия, но осознанная и раскрытая. Здесь мы живём полной жизнью.

Сиддхи — высшее проявление. Результат длительной работы и трансформации.

Путь трансформации происходит через переход от Тени к Дару. Это не быстро. Это постепенное пробуждение, которое происходит через внимание, практику и честный взгляд в себя.

Мои практики работы в легком трансовом состоянии, или практики погружения, которые я даю на групповых занятиях, существенно помогают процессу трансформаций из Теней в Дары. Эмоционально-образная терапия также помогает процессу осознания себя и своих качеств/архетипов.

А сама система из 64-х Генных ключей является чем-то вроде карты перемещения на пути к раскрытию внутреннего потенциала и опоры.

Задача не «проработать» себя, а исследовать. Звучит вроде бы просто, но проблема в том, что исследовать себя можно только замедлившись. А в беготне современного мира не все люди умеют это делать — замедляться, делать паузы. А те люди, которые это делают, часто даже не знают что делать потом внутри себя в момент паузы. Они не умеют направлять внимание в нужную точку внутри себя. Просто «подвисают» или «улетают» как воздушный шарик, перебирая все подряд мысли, которые сами лезут в голову и потом выходят из такой «медитации» крайне уставшими.

В работе с внутренней опорой важны все 64 Генных ключа. Каждый понемногу разворачивает нас к себе в свою глубину, к нашей мудрой глубинной части, на которую мы можем опереться всегда, в любых обстоятельствах.

В этом буклете коротко расскажу лишь о трёх Генных ключах, в целях экономии вашего времени. Если вас эта система заинтересует, вы всегда можете получить подробное описание каждого Генного ключа в книгах Ричарда Радда, автора этого метода.

Или присоединяйтесь в мой Клуб "Точка опоры", в котором мы каждую неделю проживаем 1 ключ.

Давайте познакомимся с тремя Ключами очень коротко.

Генный ключ 19 · Тень Созависимости → Дар Чувствительности

19-й Генный ключ связан с нашей глубинной потребностью в связи — с другими людьми, с природой, с чем-то большим. Это красивая потребность. Но в Тени она превращается в Созависимость: мы ищем снаружи то, что можем обрести только внутри.

Как выглядит Тень:

Вы замечаете, что ваше настроение, уверенность и ощущение «всё в порядке» напрямую зависят от того, как вас оценивают другие? Похвалили — расцветаете. Покритиковали — внутри что-то сжимается и одолевают сомнения.

Тень Созависимости проявляется в постоянном поиске подтверждения снаружи. Вы откладываете решения, пока не услышите чужое одобрение. Вы меняете своё поведение в зависимости от настроения окружающих. Вам трудно сказать «нет» — потому что за этим стоит страх потерять принятие.

«Когда мне ставят лайк — я чувствую себя нормальной. Когда нет — что-то не так. Я понимаю, что это ненормально. Но поделать ничего не могу.»

Как перейти в Дар:

Дар Чувствительности — это та же самая способность тонко чувствовать другого человека, только теперь она направлена и внутрь. Вы начинаете чувствовать себя с такой же точностью, с какой чувствовали других.

Переход начинается с простого вопроса: «Что я думаю об этом сама — до того, как узнаю чужое мнение?» Это тренировка внутреннего голоса. Поначалу он едва слышен. Но постепенно — становится сильнее.

Человек с раскрытым Даром 19-го Ключа строит глубокие, живые, настоящие связи — но не потому что нуждается в других для самоощущения. А потому что умеет быть рядом, оставаясь собой.

Генный ключ 21 · Тень Контроля → Дар Авторитетности

21-й Ключ — это архетип силы и управления. В Даре — это мудрый, уверенный авторитет. В Тени — это бесконечный контроль над всем и всеми, который выматывает и обессиливает.

Как выглядит Тень:

Вы умная, организованная, ответственная. Вы хорошо справляетесь. Но внутри — почти никогда нет ощущения «достаточно». Есть постоянный фон напряжения: что-то нужно сделать, что-то нельзя упустить, что-то может пойти не так.

Делегировать почти невозможно — «лучше сделаю сама, иначе будет как попало». Отдыхать с чистой совестью — редкость. Расслабиться — значит потерять контроль. А потерять контроль — страшно. Потому что когда-то это было опасно.

«Я не могу остановиться. Даже в отпуске я думаю о работе, о детях, о том, всё ли сделано. Муж говорит: расслабься. Но я не умею. Как будто если я расслаблюсь — всё рухнет.»

Как перейти в Дар:

Дар Авторитетности — это не отсутствие организованности. Это способность управлять из внутреннего спокойствия, а не из страха. Когда вы доверяете себе — вам не нужно контролировать всё вокруг.

Переход начинается с одного маленького шага: выбрать что-то одно — и намеренно не контролировать исход. Попросить кого-то сделать что-то по-своему. Позволить дню пойти не по плану хотя бы на час.

И замечать: мир не рухнул. А вы — выдержали. Это и есть начало доверия к себе, которое заменяет контроль над другими.

Генный ключ 29 · Тень Нерешительности → Дар Обязательства

29-й Ключ — это архетип отдачи и посвящения себя делу, которым вы занимаетесь. В Даре — это глубокое Обязательство (преданность): себе, своим ценностям, своим отношениям. В Тени — это Нерешительность (полуотдача): мы отдаём себя делу лишь частично, этим самым готовя свою неудачу в данном деле.

Как выглядит Тень:

Вы умеете заботиться — о детях, партнёре, родителях, коллегах. Но когда доходит до вас — что-то внутри говорит: «подожди». «Не сейчас». «Другие важнее». И вы откладываете себя — снова и снова.

Тень Нерешительности — это жизнь из постоянного внутреннего раздвоения. Вы хотите быть где-то, но чувствуете, что должны быть в другом месте. Вы что-то делаете, но при этом сомневаетесь, или внутренне «отсутствуете», не включаетесь в полную силу в то дело, чем занимаетесь. И оно не становится успешным.

«У меня хорошая жизнь. Муж, дети, работа. Но я не помню, когда последний раз делала что-то просто потому, что хочу. Всегда есть что-то важнее. Всегда делаю что-то для других людей, а в своих делах часто сомневаюсь то ли это, нужно ли мне это, получу ли результат, поэтому эти дела не в приоритете у меня.»

Как перейти в Дар:

Дар Обязательства — это когда вы умеете полностью присутствовать в том деле, которым заняты: в отношениях, в делах, в себе. Когда вы отдаёте — из полноты, а не из страха или сомнений. Когда забота о себе становится не роскошью, а основой, из которой растёт всё остальное.

Первый шаг — простой вопрос: «Что мне нужно прямо сейчас?» Не то, что правильно. Не то, что одобряют. А то, что нужно вам. И сделать хотя бы маленький шаг навстречу — не ожидая разрешения.

Обязательство себе — это не эгоизм. Это условие настоящей близости с другими. И важный фактор успеха того дела, которым занимаетесь.

Благодарю, что дочитали до этого места!

Если вы дочитали до этого места, это означает, что что-то в вас уже откликнулось. Возможно, вы узнали себя в одном из портретов. Возможно, почувствовали, что один из Генных ключей «про вас». Возможно, просто поняли: да, мне нужна внутренняя опора — и я хочу её ощутить.

Это уже замечательно.

Потому что первый шаг — это всегда честность с собой о том, где вы сейчас находитесь. И желание — не «должна», а именно желание — что-то с этим сделать.

Три момента, которые важно помнить:

Во-первых, с вами всё правильно. То, что вы проживаете — это не поломка и не слабость. Это результат обстоятельств, в которых вы росли и жили. И результат этот можно изменить.

Во-вторых, знание — не равно изменение. Читать о внутренней опоре полезно, но опора строится в практике, в регулярном контакте с собой. Неделя за неделей. День за днем. Шаг за шагом.

В-третьих, вы не обязаны строить опору в одиночку. Путь к себе — это не марафон, где вы наедине с собой бежите дистанцию. Это путь, который проживается легче, глубже и устойчивее — когда рядом сопровождение: практики, поддержка, сообщество людей-единомышленников.



Приглашаю в мой Клуб «Точка опоры»

Пространство для регулярной работы с собой — через психологию, духовные практики и Генные ключи.

Вот что вас ждёт в Клубе «Точка опоры»:

12 тем на год — от «кто я» до «живу своей жизнью»

Работа с Генными ключами — путь от Тени к Дару, каждую неделю проживаем 1 ключ и раскрываем его мудрость внутри себя. Познаем себя, раскрываем потенциал и выстраиваем опору внутри

Видео-практики: теория + упражнения — кратко, без воды, самое важное

Ежемесячные живые встречи с ответами на вопросы и групповой медитацией

Закрытый чат поддержки с участием Нины

Без марафонов и перегрузки — в своём темпе, в безопасном поддерживающем пространстве

Узнать подробности и записаться:

harmonyinsideyou.ru/klub-tochka-opory/

от 1 500 ₽/мес · Отмена в любой момент



С теплом,

Нина Брянцева,

написать мне можно на емейл: mail@harmonyinsideyou.ru