



Терапія усвідомленням

Ігор Каніфольський

Усвідомлення

Це і дзеркало, і проектор одночасно

Основа всього, досконало чиста та спонтанно проявлена

Що сприймає і проектує зовнішній і внутрішній світ

Наше власне усвідомлення є проявом цього глибокого усвідомлення

І лише ототожнення зі своїми проявами створює ілюзію відокремленості

Що є причина проблем

Які вирішуються на шляху усвідомлення

Потенціал

Кожна людина має безмежний потенціал

Який проявляється в усвідомленні

На відносному рівні завдяки причинам та умовам

Подібно тому, як квітка проявляється з насіння

Якщо умов не вистачило в минулому, то потенціал залишається з людиною

І може проявитися у будь-який момент, коли умови з'являться

Усвідомлення емоцій

Емоційні перешкоди є одним з трьох видів перешкод, що заважають людині (крім концепційних та звичних)

В чистому вигляді вони є мудрість

Для очищення емоцій їх можна повністю усвідомити

Що означає:

помітити, назвати, знайти в тілі, описати метафорично, виразити в усвідомленні

І не накопичувати більше

Цілісне усвідомлення

Умови:

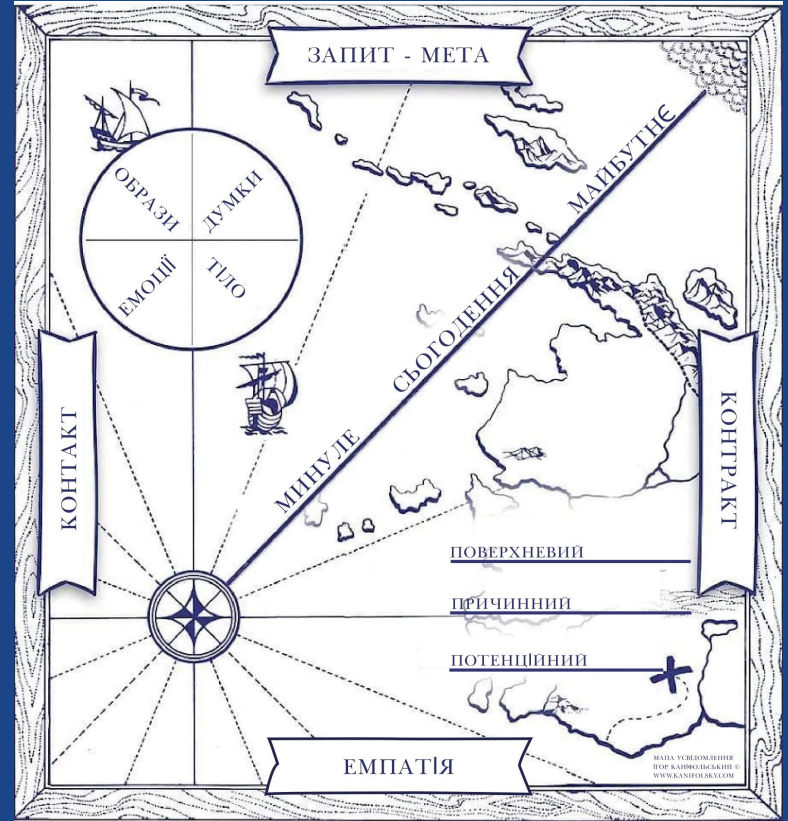
контакт, контракт, мета, емпатія

Контент:

Тіло, емоції, образи, думки

Минуле, сьогодні, майбутнє

Проживання, розуміння, потенціал



Дякую за увагу!

www.kanifolsky.com

Фейсбук: Igor Kanifolsky

