

ИНТЕГРАЦИЯ ЛОГИЧЕСКИХ УРОВНЕЙ

ЭТАП-1.

Подготовьте 6 листов бумаги (достаточно крупных). Напишите аккуратно на них название логических уровней. Разложите их на полу, так чтобы между ними было расстояние 40-60 см.

Осознайте актуальную ситуацию, где вы хотите действовать более эффективно. Подумайте о своей мечте или желаемом результате, о том что вы на самом деле хотите (помните о правиле ХСР).

ЭТАП-2

1). Расположитесь в пространстве «ОКРУЖЕНИЕ» и ответьте на вопросы:

*Когда и где я действую в реализации своей цели (мечты)?
Кто и что меня окружает?
Какие вещи окружают?
Какие люди вокруг меня?
Что мне мешает?
Что меня не устраивает в этом окружении?
Что я чувствую, находясь в этом окружении?
Что мне хотелось бы изменить?
Каким я хочу, чтобы было то, что меня окружает?*

2). Расположитесь в пространстве «ПОВЕДЕНИЕ» и ответьте на вопросы:

*Что я делаю в этом окружении?
Какие действия в какой последовательности?
Что мне хочется делать, а что нет?
Что я не умею делать?
Что мне хотелось бы научиться делать?*

3). Расположитесь в пространстве «СПОСОБНОСТИ» и ответьте на вопросы:

*Как я это делаю, то что делаю?
Насколько хорошо?
Какие способности использую?
Какие способности мне нужны?*

4). Расположитесь в пространстве «ЦЕННОСТИ, УБЕЖДЕНИЯ» и ответьте на вопросы:

*Что для меня важно в этой ситуации?
Зачем мне то, что я так хочу?
Что для меня еще важно?
Что для меня не является важным?
Почему я придерживаюсь этих ценностей?
Почему для меня важна моя цель?
В чем я по настоящему убежден?
Как мои убеждения влияют на мои способности?*



Во что я верю?

В чем я сомневаюсь?

Во что мне полезно верить?

5). Расположитесь в пространстве «**ИДЕНТИЧНОСТЬ**» и ответьте на вопросы:

Кто я? Что я за человек, который имеет такие ценности, убеждения и веру?

Кто я еще? Какие социальные роли я еще играю?

6). Прежде, чем шагнуть на лист «Духовность», представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшим свою цель. Опишите (ВАК) свой образ, своё видение мира, частью которого являетесь Вы сами. Затем шагните на лист «Миссия/Духовность», смотрите чувствуйте и прислушайтесь к этому опыту.

7). Расположитесь в пространстве «**ДУХОВНОСТЬ**», закройте глаза, и подумайте, увидите внутренним взором и ощутите то, что сможете. Ответьте на вопросы:

Какова моя миссия? Какую точку зрения я отстаиваю?

Зачем я нужен этому миру?

Какая польза другим существам от моего существования?

В чем польза от меня моей семье, друзьям, обществу, всему живому, всему миру?

Какая мне польза от других людей?

Какая польза мне от этого мира?

И подумайте о чем-то большем, чем ваша жизнь. О том, что вы возможно помнили, но забыли. Почувствуйте себя маленькой частицей огромной Вселенной, и в тоже время единым целым, единым со всей этой огромной Вселенной. Вообразите и ощутите себя этой Вселенной. Ощутите себя духовным существом, частью Вселенной, частью чего-то большего, чем Вы сами. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, которые были нужны для реализации Вашей цели. Попробуйте увидеть, услышать и почувствовать в своем теле нечто... Может это будет вспышка света, или другой образ, или какое-то звучание определенной громкости и тональности, или странное ощущение, или все вместе, одновременно.

Пусть это займет столько времени, сколько необходимо. Запомните эти сигналы. Это виденье, звук и ощущение в своем теле. Заякорите это состояние.

ЭТАП-3.

Повернитесь на 180 градусов. Сосредоточьтесь на том состоянии, которое у вас, когда вы находитесь в пространстве «**ДУХОВНОСТЬ**». Откройте глаза. Возьмите эту физиологию и внутренний опыт, и поочередно пройдите в обратном порядке логические уровни. Внесите ощущение духовности на каждый логический уровень и расставьте другие акценты. Либо заново сформулируйте ответы на предыдущие вопросы для каждого пространства.

ЭТАП-4.

Пройдите по логическим уровням самостоятельно, начиная с уровня «**ДУХОВНОСТЬ**», и собирая листы бумаги после каждого уровня. Находитесь на каждом уровне ровно столько, сколько вам захочется. Внесите понимание духовности и миссии во все другие уровни. Позвольте это сделать вашему бессознательному.