

## Спросите у внутреннего мудреца

Закройте глаза и представьте, что перед  
вами сидит мудрец. Сядьте поближе.

Задайте мудрецу вопрос и выслушайте ответ.

Что он говорит? Как решить ваши проблемы?

Задавайте новые вопросы, если хотите.

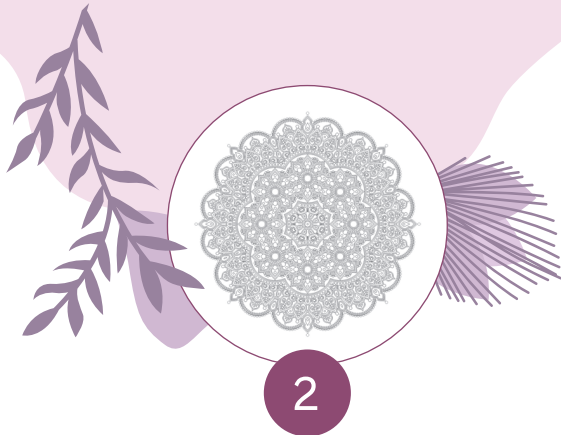
Как вам помог его совет?



*Помните, что у каждого из нас есть внутренний  
мудрец, просто нужно уметь его слушать.*



Когда чувствуете, что нуждаетесь  
в помощи, остановитесь,  
подышите, задайте вопросы  
и доверьтесь внутренней мудрости.  
Это поможет выбрать правильный путь.



## Тотем

Какое животное вам ближе по духу?

Как и почему оно вас вдохновляет?

Чему вы можете научиться у этого животного,  
столкнувшись с неприятной ситуацией?



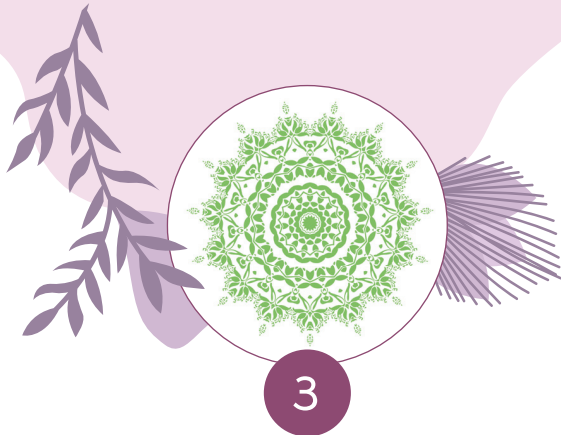
*Вот, Я посылаю вас, как овец среди волков:  
итак, будьте мудры, как змии, и просты, как голуби.*

*Матфей 10:16*





*Подумайте, какими достоинствами  
вы хотели бы обладать,  
и поступайте соответственно.  
Знать, что вы действовали  
в согласии с собой, гораздо важнее  
конечного результата.*



## Измените свое видение

Каким вы видите себя, когда приходится решать проблему, вызывающую стресс?

Помогает ли это видение? Почему?

Как изменить к лучшему представления о себе, чтобы справиться с ситуацией?



*Важен не цвет или форма ваших глаз,  
даже если они красивы.  
Главное – это ваше видение.*





Ваши представления о себе  
влиют на то, как вы реагируете  
на проблему.

Повысив самооценку, вы яснее  
увидите, что нужно делать.



## Я имею право чувствовать себя хорошо

Как думаете, имеете ли вы право на то,  
чтобы жить и чувствовать себя хорошо?

Как жизненные проблемы влияют  
на ваше самочувствие?

Говоря о проблемах, что вы можете сделать прямо  
сейчас, чтобы почувствовать себя лучше?

Что вы могли бы сделать в среднесрочной  
и долгосрочной перспективе, чтобы стало лучше?



*То, что вы родились и все еще живы, означает,  
что Бог и/или жизнь по-прежнему надеются  
на вас и на вашу способность творить добро.*



Бог и/или жизнь по-прежнему  
надеются на вас и на вашу  
способность творить добро  
себе во благо.





5

## Вина

Часто ли вы вспоминаете о том,  
что заставляет испытывать чувство вины?  
Как это чувство мешает вам жить? Почему?  
Представьте, что можете снять с себя вину,  
как снимают пальто.  
Как изменилась бы к лучшему ваша жизнь,  
если бы вы просто усваивали уроки  
и шли дальше?



*Вина подобна ореху.  
Единственная полезная часть –  
это сердцевина, то есть урок. Остальное  
(горькие чувства, повторяющиеся мысли и т. д.)  
подобны скорлупе – от них нужно избавиться.*



Чтобы идти вперед, вы должны  
учиться на собственном опыте  
и прощать себя.