



БЕЗОПАСНОСТЬ

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Это чувство растят
в нас отец и мать.
Если оно не возвращено,
человек дезориентирован
и привыкает оставаться
там, где угроза. Правила
просты: защищайся
от опасности, покидай
то место, где она есть.
Ты ценен, останься
в живых, в целостности
и сохранности.
Пожалуйста.



БЕСПОМОЩНОСТЬ

БЕЗ ПОМОЩИ

Дитя при рождении не может обойтись без помощи матери, без ее заботы. Мозг и тело все помнят. Взрослея, мы получаем все меньше помощи и сами становимся поддержкой для других. Иногда одного себя мало, чтобы справиться. Не бойся беспомощности, обращай за помощью – это легализация просьбы о помощи. Зови, проси – и получишь.



БЛАГОГОВЕНИЕ

БЛАГО-ГОВЕТЬ

Согласие с жизнью
в высшей степени: с тем,
что нас выбрали быть
живыми. Благоговеть – это
познавать сакральность
и таинственность жизни.
Благоговеть – уметь
оживать в самые трудные
времена. Это живая
и мертвая вода нашей
жизни. Спасибо, жизнь,
и все вокруг, благоговею
перед вами.



БОЛЬ

Это ощущение,
состояние. Мы здоровы,
на нашем теле нет
ран. Это боль души от
обиды или утраты. Так
сердце говорит нам, что
страдает, что задето
происходящим и просит
утешения. Мама утешала
нас, сгребая в охапку
объятий. Попросите
другого пожалеть вас.
Боль пройдет рядом
с другим.



ВИНА

Бывает разная: объективная и субъективная.

В первом случае что-то произошло в реальности, мы получили наказание и искупили вину. Во втором – сделанного нет, а вина есть, и мы наказываем себя сами и вечно извиняемся. Извиняются один раз, а если вы вечно чувствуете себя виноватым, возможно, вашей вины нет.



ВОСХИЩЕНИЕ

Это ориентир на улучшение. Вызов, который пророчит: смотри, можно лучше! Мы смотрим на других и становимся людьми; смотрим на родителей и научаемся жить. Хорошо, если пример для восхищения есть. Если нет – идите и найдите его в бесконечном многообразии мира. Восхищайтесь и становитесь лучше.



ГНЕВ

Гнев больше, чем злость, но меньше, чем ярость. Это громоздкое чувство мы испытываем, когда есть весомый повод. И тогда реакция чрезмерна, потому что это было невыносимо. Бывает, что повод мал, а реакция велика. Мы словно выпускаем из берлоги внутреннего медведя. Констатируйте: «Я в гневе». Скажите: «Это было слишком».



ГОРДОСТЬ