

Кейс «Люблю. Кричу. Воспитываю»

Когда вы кричите на ребёнка, остановитесь и задайте себе вопрос: кто сейчас кричит на него? Взрослый или такой же ребёнок, который до сих пор носит с собой груз обид на родителей или родственников? Зачастую бессознательных обид.

Ведь детские обиды порой очень просты — несправедливо накричали, не поняли, проигнорировали, не сходили в кино, как обещали, отмахнулись и т.д.

Вы любите ребёнка бесконечно, тогда откуда раздражение и нетерпимость? Что транслирует, как на экране, вам ваш ребёнок? Какую программу о своих травмах вы упорно не желаете видеть?

А далее — вишенка на торте. После того, как вы накричали, происходит обвинение. Обвинение самого себя. И в этом обвинении человек погружается и погружается в вину.

Здесь может проигрываться множество сценариев. Самые частые — заглаживания вины любым способом (что ребёнок очень быстро считывает) или необходимость строить из себя обиженного родителя.

И от любого из этих сценариев вновь страдают дети.

Так и крутится «колесо Сансары» из обиженных детей, которые становятся родителями и дарят своим детям то, что имеют внутри — обиду.

Я знаю, как нелегко изменить привычное поведение, которым управляют детские травмы. Но хочу напомнить, что взрослые здесь — вы. И вам менять контекст жизни — с претензий и криков на принятие вашего ребёнка как личности, понимание и поддержку, которые в итоге быстро приводят к гармонизации отношений, радости и ладу в семье.

Кейс рассчитан на **12 дней** прохождения и включает **20 медитативных практик**

Он подходит как женщинам, так и мужчинам, воспитывающим детей.



ВНИМАНИЕ!

- Данный кейс не подходит беременным и тем, у кого реабилитационный период после операции не больше полгода.

Список медитативных практик в кейсе

- медитация «Талисман желаний (создай своего защитника)»
- медитация «Благодарность Маме»
- медитация «Принятие своего Внутреннего Взрослого»
- медитация «Осознание Страх»
- медитация «Благодарность Папе»
- медитация «Наполнение любимых своей любовью»
- медитация «Разговор с телом»
- медитация «Осознание и прощение детских обид»
- аффирмация «Я люблю тебя» (мандала рода)

Эти практики в комплексе проводятся ежедневно, по расписанию. Необходимо проходить их в указанном порядке, не отклоняясь от графика. Даже если ты прежде никогда не медитировал, не делал дыхательную гимнастику, тебе будет легко справиться с заданиями.