

# Кейс «Мама и я. Прощение обид»

Мама... Это целая Вселенная для ребёнка!

С мамой связан кризис рождения — первые страхи и первая боль. Мама — это первые ощущения любви и защищённости. Или наоборот — одиночества и оголённости перед миром.

Мама ругает за разбросанные игрушки и невыученные уроки. Мама покупает сладости и берёт на ручки. Мама беззаветно любит и... неизбежно травмирует.

Твои самые ранние слёзы и горести, страхи и тревоги связаны именно с мамой. От того, как в детстве у тебя складывались отношения с мамой, зависит фундамент твоего будущего.

Будут ли тебя раздражать собственные дети?

Будет ли лад с женой или мужем в семье?

Даже первые денежные сценарии и отношение ко всему материальному тоже закладывается в ребёнка мамой.

Твои обиды на то, что мама

- чего-то не додала
  - где-то не долюбила
  - или, напротив, слишком контролировала
- всё это влияет на твои проживания сейчас.

Ты несёшь свои обиды годами, как тяжкий груз, совершенно забывая и о своей жизни, и о том, что твоя мама тоже проживает свою.

Кейс «Мама и я. Принятие обид» — это набор уникальных авторских психологических медитативных практик, которые помогут через принятие своих прошлых обид обрести самую добрую и любящую свою часть — Маму — такую, какую надо именно тебе.

Кейс рассчитан на **8 дней** прохождения и включает **15 медитативных практик**.

Кейс предназначен для мужчин и женщин в возрасте от 18 лет.



**ВНИМАНИЕ!** Содержащиеся в кейсе процессы нельзя выполнять беременным, а также в период первого года грудного вскармливания и в течение полугода после операций.

## Список медитативных практик в кейсе

- медитация «Подари себе любовь»
- медитация «Благодарность маме»
- медитация «Дыхание чакрами»
- медитация «Осознание: мои детские обиды на маму»
- медитация «Ясность и подлинность желания»
- медитация «Принятие Внутреннего Ребёнка в обидах на маму»
- медитация «Осознание и принятие своей красоты и внешности»
- медитация «Осознание: мои взрослые обиды на маму»
- медитация «Где я себе запрещаю»
- медитация «Принятие Внутреннего Взрослого в обидах на маму»
- медитация «Идея о себе, как контекст жизни»
- медитация «Я иду в свою жизнь»
- медитация «Человек в зеркале»
- медитация «Хлеб насущный»
- медитация «Молитва желаний из идеи о себе»

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.