

Кейс «Мой судья. Прощение себя»

Часто так бывает, что мы наказываем себя за какие-то поступки или сказанные слова. Виним себя. Осуждаем. Мучаемся. И это чувство - сжирает нас изнутри.

Задайте себе вопрос: когда вы себя осуждаете, кому-то становится лучше? Нет... Но вы продолжаете осуждать себя и винить, как будто расплачиваясь за свои проступки, за то, что вы недостаточно хороший или что-то сделали недостаточно хорошо.

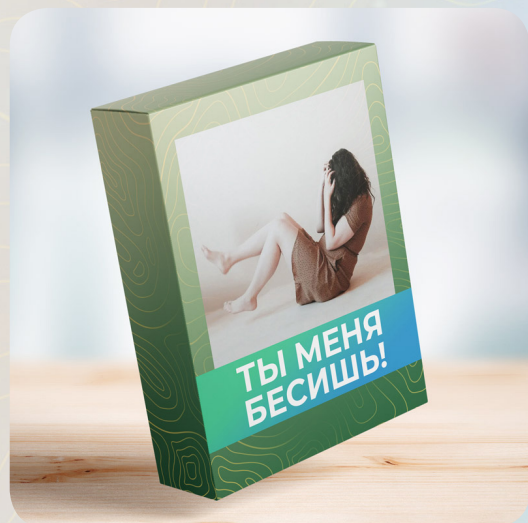
Этот кейс для тех, кто готов перестать себя мучать и хочет начать жизнь с миром в душе и уверенностью в себе. Для тех, кто готов поверить в свою бесценность и принять себя таким, какой ты есть.

Человек учится только на своих ошибках. Это психологический закон. Но с детства нас приучали стыдиться своих ошибок. Это называлось воспитанием, а учили нас мама и папа. Стыд за свои ошибки породил в нас привычку «быть хорошим», и он мешает нам объективно относиться к себе.

Позвольте себе жить с уверенностью в себе и с доверием к себе.

Кейс рассчитан на **15 дней** прохождения и включает **17 медитативных практик**

ВНИМАНИЕ! Кейс подходит женщинам и мужчинам. Содержащиеся в кейсе процессы нельзя выполнять беременным, а также в период грудного вскармливания и в течение полугода после операций.



Список медитативных практик в кейсе

- медитация «Ясность и подлинность желания»
- медитация «Галерея успеха»
- медитация «Соединение с желанием»
- медитация «Благодарность за желание»
- медитация «Благодарность Маме»
- медитация «Благодарность Папе»
- медитация «Осознание страха»
- медитация «Благодарю и отпускаю»
- медитация «Талисман желаний (создай защитника)»
- медитация «Молитва желаний»
- медитация «Осуждение себя в детстве»
- медитация «Принятие своего Внутреннего Ребенка»
- медитация «Осуждения себя взрослого»
- медитация «Принятие своего Внутреннего Взрослого»
- медитация «Осуждение» (голосом Саши Зверевой)
- медитация «Мой Судья. Осознание»
- медитация «Третий разговор с Мудрецом (Я Есть)»