

Кейс «Отчим и я. Прощение обид»

Кем тебе приходится отчим? Кто он и какую роль играет в жизни тех, у кого он был?

В этом кейсе ты придёшь к осознанию обид и травм, связанных с появлением отчима в семье. Что именно тебе принесло боль и страдания в этой ситуации, как это повлияло на твою жизнь?

«Если бы был папа», — подумаешь ты... Но сложилось по-другому...

И важным аспектом в этом процессе является осознание и прощение обид на папу, на маму и примирение с твоей жизненной ситуацией.

Но основная задача этого кейса — признание роли отчима в твоей жизни, принятие всей ситуации в целом, помещение тебя в благодарность в целом.

Кейс рассчитан на **8 дней** прохождения и включает **13 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 «Наполнение любимых своею любовью»
- медитация «Встреча с Триединством Божественного»
- медитация «Разговор с телом»
- медитация «Оскорбление. Грубость. Стыд. Первая менструация. Осознание и прощение клеветы и унижения женской части»
- медитация «Благодарю и отпускаю»
- медитация «А как же я? (Мама привела отчима)»
- медитация «Стыд за себя, свое тело, свои поступки и неловкие ситуации. Осознание и прощение стыда и позора в сексуальных отношениях»
- медитация «Воспоминание о любви»
- медитация «Если бы был папа»
- медитация «Посылание любви своему телу»
- медитация «Осознание сценариев во взрослой жизни»
- медитация «Осознание и прощение обид на отчима. Благодарность отчиму»
- медитация «Идея о себе как контекст жизни»

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.