

Кейс «Папа и я. Прощение обид»

Кем для тебя является папа? Какие чувства ты к нему испытываешь?

На протяжении всей жизни мы учимся прощать родных и близких, быть для всех хорошими. Но пока мы дарим прощение другим, мы вселяем обиду в себя, забывая прощать себя. Осознать детские обиды на отца – задача не из лёгких. Тем более, это не значит, что папа был слишком плохим или хорошим. Это значит, что накапливая обиды, мы сами создаём преграды в жизни.

Папа есть у всех. Вовсе не важно, находился ли он рядом с тобой в детстве и если нет, что о нём рассказывала твоя мама, стараясь очернить его в твоих глазах. Как проработать и отпустить обиду на отца, подскажет психолог.



Обида находится только в тебе, а твой папа, как жил себе, так и живёт своей жизнью, возможно, даже ничего не зная о твоих чувствах. Для дочки – папа любимый мужчина, фактически прототип будущего мужа. Будучи девочкой, ты все слышишь и понимаешь и, если отец бил маму, отец бросил маму, отец бросил семью, отец предал семью – все эти травмирующие факторы навсегда оставляют осадок в душе.

Хуже всего, что папа остаётся для маленькой девочки идеалом, она не признает и глушит все негативные симптомы в себе, оправдывая его поступки. Для сына папа – это надёжная защита, пример для подражания, учитель самостоятельности и ответственности. Папа, как и мама, является неотъемлемой частью фундамента каждой личности.

Прохождение кейса поможет понять, как простить обиду на отца, и простить его. Это позволит тебе жить, не тая злых чувств в душе.

Если тебе:

- не хватает внимания
- не хватает ласки
- не хватает мужской заботы
- не знаешь, что делать, если родители ругаются каждый день,

тогда этот кейс именно для тебя!

Это лучшая помощь, когда нет папы, и ты мучаешься от обид и страданий.

Медитативные психологические практики помогут отпустить обиды на отца, благодаря

проверенным техникам. Ты, наконец-то, сможешь жить без угрызений совести, не обижаться на родителей. Ты увидишь, насколько прекрасен этот мир и научишься радоваться каждому моменту.

Кейс рассчитан на **8 дней** прохождения и включает **12 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 своей любовью»
- медитация «Осознание: мои детские обиды на папу»
- медитация «Разговор с телом»
- медитация «Принятие Внутреннего Ребёнка в обидах на папу»
- медитация «Дыхание чакрами»
- медитация «Осознание: мои взрослые обиды на папу»
- медитация «Посылаю любовь своему телу»
- медитация «Принятие Внутреннего Взрослого в обидах на папу»
- медитация «Благодарность папе»
- медитация «Идея о себе, как контекст жизни»
- медитация «Молитва желаний из идеи о себе»
- медитация «Встреча с Триединством Божественного»

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.