

Закон Пустоты

Новое приходит туда, откуда уходит старое.

Задания второго урока:

1. Выбросить ненужные вещи и освободить личное и рабочее пространство.

Что бы усилить процесс очищения представьте, что Вы выполняете некоторый ритуал. Очищая своё личное пространство, представляйте, что вместе со старыми и ненужными вещами Вы снимаете с души всё, то что уже отжило и прошло, всё, что мешает Вам начать новую жизнь.

Перед началом уборки и в её конце скажите себе:

То, что уже не служит мне - я отпускаю.

Я открыт(а) богатому, щедрому благу, которое приходит в мою жизнь.

Когда Вы очистите своё пространство от старых вещей попробуйте определить как Вы себя чувствуете, что произошло с Вами в процессе уборки. С чем было трудно расстаться? А с чем расставались легко?

Запишите свои мысли, эмоции и внутренние ощущения.

2. Измените что-либо в интерьере дома и рабочего пространства.

Попробуйте окинуть свежим взглядом своё очищенное личное и рабочее пространство. Что бы Вы хотели изменить в нём, что бы оно начало соответствовать Вашим новым ощущениям? Вашему процессу изменения?

Сделайте желаемые изменения и почувствуйте, как они на Вас влияют.

Запишите свои мысли, эмоции и внутренние ощущения.

3. Прodelайте изменения в собственной внешности или гардеробе.

Попробуйте внимательно рассмотреть себя в зеркале. Что бы Вы хотели в себе изменить? Что могло бы соответствовать Вашим внутренним ощущениям об изменениях.

Сделайте желаемые изменения и почувствуйте, как они на Вас влияют.

Запишите свои мысли, эмоции и внутренние ощущения.

4. Сделайте небольшой отчёт о выполнении урока.

Напишите в нём, что выбросили? Какие изменения совершили? Как себя почувствовали после выполнения упражнений?

[Поделитесь им на нашем сайте](#)

Притча в тему:

Профессор философии пришёл к Мастеру дзэн Нан-Ину и начал спрашивать его о Боге, медитации и многих других интересных вещах. Мастер выслушал молча и затем сказал:

— Вы выглядите усталым. Вы пришли издалека, вы взошли на высокую гору. Позвольте мне сначала предложить вам чашку чая.

Профессор ждал чая, но в нём кипело множество вопросов. Пока вода вскипала, пока аромат чая разливался в воздухе, Мастер смотрел на профессора, словно говоря ему: «Подожди. Не спеши. Кто знает? Даже чаепитие может стать ответом на твои вопросы».

Тем временем профессор стал подумывать, что его путешествие было напрасным: «Этот человек выглядит сумасшедшим. Как могут вопросы о Боге получить ответы во время чаепития?» Но он очень устал, и, в общем, было бы неплохо выпить чашку чая перед возвращением.

Тут Мастер принёс чайник. Он начал наливать чай в чашку. Когда чашка наполнилась, он продолжал лить. Чай полился в блюдце. Потом блюдце наполнилось тоже, но Мастер продолжал лить, и горячий чай полился на пол... Профессор воскликнул:

— Что вы делаете?! Разве вы не видите, чашка полна, блюдце тоже?!

А Нан-Ин сказал:

— Точно то же и с тобой. Твой ум так переполнен вопросами, что даже если я отвечу, в тебе не будет пространства, чтобы принять ответ. И я говорю тебе, пока ты здесь — твои вопросы переполняют этот дом. Эта маленькая хижина полна твоими вопросами. Возвращаясь, освободи свою чашку, а затем приходи. Сначала создай маленькое свободное пространство в тебе.

Интересное о психологическом центре «Дерево жизни»

Психологический центр «Дерево жизни» является организатором первого в Кременчуге психологического фестиваля!

Фестиваль "Развитие" стал первым массовым психологическим событием в Кременчуге. За два дня фестиваля на мастер-классах побывали около 70 человек. В мероприятии приняли участие 15 тренеров из различных городов Украины, которые представили на фестивале свои творческие наработки. Нам удалось представить на фестивале довольно широкий спектр современных направлений практической психологии, таких как гештальт-терапия, сказкотерапия, процессуальная психотерапия, эриксоновский гипноз, системное моделирование, позитивная психотерапия, НЛП и другие.

Для Кременчуга это было первое подобного рода мероприятие. По итогам фестиваля мы получили очень много откликов о том, что организованное нами мероприятие было нужным и интересным для многих людей. Ко нам подходили участники фестиваля и благодарили за приглашение и возможность поучаствовать в подобном событии. За два дня у многих участников были осознания про свою жизнь, про проблемы, которые возникают на жизненном пути и они получили реальные инструменты для решения этих проблем.

Узнать подробности о фестивале можно по [этой ссылке](#)