

Ежедневна Интеграция

Модул 2: НЕприемливото Аз

MY MINISTRY OF HAPPINESS

Хей, Хей

Това е твоето лично пространство за практика между основните сесии в Модул 2.

Целта не е да постигнеш „резултат“, а да се свържеш с онези части в теб, които често отхвърляш, криеш или пускаш на заден план — онези, които си нарекъл/а „неприемливи“.

Без натиск. Без бързане. Просто присъствие, честност и постоянство.



1. Мини-практики

(1-2 пъти дневно)

Фокус: Тяло – Дъх – Присъствие + Наблюдение на „неприемливото“ днес

Избери удобен момент сутрин и/или вечер, когато спираш за 3 – 5 минути.

Практиката може да е в тишина или с тиха музика

Как протича:

- Насочи вниманието си към дишането – без контрол, само наблюдение.
- Почувствай контакт с тялото – обръщай внимание на напрежение, отпуснатост или болезнени места.
- Забележи кое усещане или мисъл те кара да се чувстваш „неприемлив/а“ днес. Къде в тялото го усещаш? Какъв е вкусът или тонът на тази емоция?
- Завърши с въпроса:
„Какво в мен днес се чувства твърде много, за да бъде прието?“

Това не е време за анализ или бягство, а за наблюдение и приемане — дори само за малък момент.





2. Автоматично писане след всяка основна практика

Фокус: Отразяване – Осъзнаване – Разкриване

След всяка практика от Модул 2 (енергийна, хипноза) отдели 5–10 минути за писане.

Не анализирай, просто записвай всичко, което излиза, без цензура.

Темите:

- *Какво крия в себе си, което не искам другите да видят?*
- *Какво се опитвам да променя в себе си, за да ме харесват?*
- *Какво бих направил/а, ако си позволя да изляза от „рамките“ и да бъда напълно себе си?*

! Важно: Не цензурирай. Не търси красиви или „духовни“ отговори. Пиши, както би говорил/а, ако никой никога нямаше да го прочете.



3. НЕудобни въпроси за размисъл

(по 1 въпрос на ден или седмица)

Фокус: Истината зад съпротивата и сянката
Избери един въпрос и го носи със себе си през деня или седмицата.

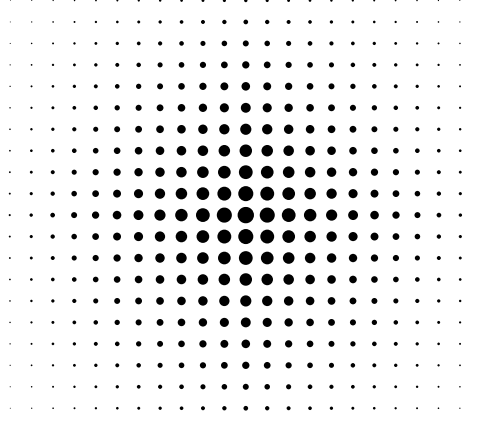
Можеш да седнеш с него в тишина, да пишеш, да медитираш или просто да го наблюдаваш.

Въпроси:

- *Кои части от мен наричам „твърде много“?*
- *Какво в мен наричам „срамно“, но всъщност е израз на живот?*
- *На кого съм дал/а правото да определя какво е ОК да бъде?*

📌 **Съвет:** Не бързай с отговорите. Това са врати, някои от които ще се отворят веднага, а на други ще трябва да почукаш няколко пъти преди да ти разкрият нещо ценно.





Примерна интеграция

ДЕН	МИНИ ПРАКТИКА	ОСНОВНА ПРАКТИКА	ПИСАНЕ	НЕУДОБЕН ВЪПРОС
1	Сутрин и вечер	Енергийна	Да	Въпрос 1
2	Сутрин и вечер	Хипноза	Да	
3	Сутрин и вечер	Ритуал		
4	Сутрин и вечер	Активация	Да	Въпрос 2
5+	Сутрин и вечер	Енергийна	Да	
	Сутрин и вечер	Хипноза	Да	
	Сутрин и вечер	Ритуал		Въпрос 3

НАПОМНЯНЕ

- Приемането на „неприемливото“ не значи, че трябва да го харесваш, а да го приемеш.
- Не търси перфектни отговори – търси автентични усещания.
- Истината не винаги е удобна, но винаги е освобождаваща.

