

Ежедневна Интеграция



Модул 3: НЕосъзнатите Сенки

MY MINISTRY OF HAPPINESS

Хей, Хей

Това е твоето лично пространство за практика между основните сесии в Модул 3.

Целта не е да постигнеш „резултат“, а да забележиш и интегрираш части от себе си, които досега си отхвърлял, чрез ежедневни мини-практики и самонаблюдение.

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



1. Мини-практика за наблюдение на проекции

През деня се спри за момент и наблюдавай:

- *Кой или какво те подразни най-много днес?*
- *Какво в другия провокира тази реакция?*
- *Какво от това живее в теб, но досега не си искал да видиш или приемеш?*

Просто наблюдавай без осъждане. Това е твоят прозорец към части от себе си, които чакат да бъдат признати."





2. Автоматично писане

Вземи тетрадка или лист и започни да пишеш свободно. Не мисли за правопис или граматика. Отговори на следните въпроси с първите мисли, които идват:

- *Кога се чувствам „по-добра/по-духовна/по-чиста“ от другите?*
- *Кое поведение у другите ми е толкова неприятно, че го отричам напълно?*
- *А ако точно това ми е липсвало като дете?*

След това, погледни текста с любопитство, без осъждане. Тук всичко е вярно и важно за твоето разбиране за и към себе си.

3. НЕудобни въпроси за самонаблюдение

(по 1 въпрос на ден или седмица)

Отдели време да си отговориш искрено на тези въпроси. Може да ги запишеш, или просто да ги наблюдаваш в ума си. Целта е да развиваш вътрешна осъзнатост и състрадание към себе си.

Въпроси:

- *Коя част от мен се страхувам, че ще бъде отхвърлена?*
- *Коя част от мен критикувам най-много и най-често?*
- *Коя част от мен копнее да бъде видяна и приета най-силно?*

📌 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	Огледална	Да	
4	Сутрин и вечер	Соматична	Да	Въпрос 2
5+	Сутрин и вечер	Творческа		
	Сутрин и вечер	Енергийна	Да	
	Сутрин и вечер	Хипноза	Да	Въпрос 3

НАПОМНЯНЕ

- Не всичко, което боли, е враг. Понякога това е само част от теб, която иска да бъде чута.
- Приемането не значи одобрение. То е просто готовност да видиш истината такава, каквата е, без да се бориш с нея.
- Трансформацията се случва тихо. Всяко осъзнаване е стъпка към по-дълбока свобода.

