

Ежедневна Интеграция



Модул 1: НЕудобната Истина

MY MINISTRY OF HAPPINESS



Хей, Хей

Това е твоето пространство за лична практика между основните сесии. Целта не е да "постигнеш нещо", а да създадеш вътрешен ритъм, в който истината постепенно се разгръща.

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



1. Мини-практики

(1-2 пъти дневно)



Фокус: Тяло – Дъх – Присъствие

Избери момент – сутрин и/или вечер – в който спиращ за 3 – 5 минути.

Това може да стане в пълна тишина или с тиха музика.

Как протича:

- Насочи вниманието си към дъха – не го контролирай, само го наблюдавай.
- Почувствай контакт с тялото – точки на допир, напрежение или отпускане.
- Забележи какво е живо в теб точно в този момент – усещане, мисъл, емоция.
- Завърши с въпроса:

„Коя част от мен има нужда от вниманието ми днес? или “Какво в мен има нужда да бъде забелязано?”

Това е практика на присъствие. Не я използвай, за да „си решаваеш проблемите“, а за да си в контакт със себе си – честно и нежно.





2. Автоматично писане след всяка основна практика

Фокус: Отразяване – Осъзнаване – Разкриване

След като направиш една от основните практики (енергийна или хипноза), отдели 5–10 минути за писане. Не анализирай. Просто записвай всичко, което излиза.

Темите:

- *Какво усещам?*
- *Какво отричам?*
- *Какво знам, но не си признавам?*

! 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, която стои зад съпротивата

Избери един въпрос и си позволи да останеш с него. Можеш да го носиш със себе си през деня или да седнеш с него у дома, в писане, в медитация, или просто в размисъл.

Въпроси:

- *Коя е моята истина, която съм научен/а да крия?*
- *Кога за последно замълчах, въпреки че душата ми крещеше?*
- *Коя част от мен заслужава да бъде чута, но я отхвърлям?*
- *Какво би се случило, ако си позволя да повярвам в това, което вече знам?*

✿ Съвет: Не бързай с отговорите. Тези въпроси не са тест, а врати. Някои ще се отворят веднага. На други ще трябва а почукаш няколко пъти, преди да ти покажат нещо.





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		Въпрос 2
4	Сутрин и вечер	Енергийна	Да	
5+	Сутрин и вечер	Хипноза	Да	Въпрос 3
	Сутрин и вечер	Ритуал		
	Сутрин и вечер	Енергийна	Да	Въпрос 4

НАПОМНЯНЕ

- Истината не се „доказва”.
Тя се усеща.
- Не търси правилното.
Търси това, което да те кара
да се чувтсваш жив/а.
- Отговорите идват, когато си
позволим да останем с
въпросите.

