

Этап 1: Эмпатия или, как прикоснуться к себе.

Эмпатия — это не только про других.

Настоящая эмпатия начинается с себя.

С умения почувствовать: что во мне живо прямо сейчас?

Позволить себе быть в контакте с тем, что есть — без фильтров, без осуждения.

Просто остановиться и спросить:

“Что во мне хочет, чтобы я его услышал(а)?”

Этот вопрос открывает первую дверь.

Дверь к глубине, к искренности, к началу подлинного пути.

С этого момента начинается движение к себе.

И гений пробуждается именно там, где ты становишься внимательным к себе.

Поэтому прежде всего необходимо начать с работы с дыханием – ключевым элементом для активации энергии Ида. Спокойное, осознанное дыхание помогает умиротворить мысли и создает условия для того, чтобы внутренний голос интуиции смог направить вас к осознанию своего потенциала.

Первый вопрос, который человек должен задать самому себе, это не просто «Что такое мой потенциал?», а более личный и конкретный:

Что у меня хорошо получается?

- Этот вопрос помогает осознать сильные стороны. Это то, что вы уже делаете успешно, что дается легко и приносит удовольствие. Это ваши врожденные таланты или развивающиеся способности.

Что мне приносит удовольствие и дается легко?

- Здесь акцент на том, что вдохновляет и мотивирует. Потенциал часто связан с деятельностью, которая заряжает энергией и дает чувство удовлетворения.

В чем мои слабые стороны, и как я могу их трансформировать?

- Этот вопрос помогает осознать, где возникают трудности. Это важно, потому что знание своих слабых сторон — ключ к их преодолению и превращению в силу. Нужно понимать, что слабость — это не конечная точка, а возможность для роста.

Что у меня не получается и не приносит удовольствия, и почему?

- Этот вопрос помогает глубже разобраться в том, какие задачи или ситуации вызывают дискомфорт или сопротивление. Иногда то, что вызывает трудности, может быть сигналом к тому, чтобы развивать эти области или менять подход.

Как я могу использовать свои сильные стороны для достижения целей?

- Этот вопрос помогает связать осознание своих сильных сторон с практическим применением. Важно не только понимать, что у вас хорошо получается, но и как это может помочь вам достигать успехов в жизни.

Как я могу трансформировать свои слабые стороны в силу?

- Этот вопрос ведет к тому, чтобы работать над своими слабостями, но не через сопротивление, а через осознанное изменение. Найдите способы развивать те области, которые вам кажутся трудными, через обучение, практику или смену подхода.

Почему это важно?

Конкретизация:

Вопрос должен быть практическим и личным. Понимание потенциала начинается с осознания того, какие у человека есть врожденные таланты и способности, а также в чем он проявляет себя лучше всего.

Внутренний анализ:

Этот вопрос помогает сосредоточиться на том, что человек уже умеет делать хорошо, и как эти навыки можно развить дальше. Часто потенциал скрывается за теми вещами, которые приносят радость и чувство удовлетворения.

Осознание силы:

Сильные стороны, когда их осознаешь, становятся важным источником энергии для целостного развития личности. Если человек понимает, что его способности могут развиваться и вести его к успеху, это становится основой для его дальнейшего прогресса.

Осознание слабости:

Слабые стороны, когда их осознаешь, так-же становятся важным источником энергии для целостного развития личности. Если человек понимает, что его способности могут развиваться и вести его к успеху, это становится основой для его дальнейшего прогресса.