Тебя поддерживают

Многие из наших тревог, особенно вокруг отношений, исходят из двух основных подсознательных страхов:

1 – «я не самодостаточен»
2 – «я не буду самодостаточен в будущем».
И на самом деле, эти страхи — один страх, страх всех страхов: «я не буду поддержан жизнью».

У каждого из нас есть внутренний ребенок, который знает, что он (или она) не может быть родителем самому себе. Ему не хватает силы, чтобы дополнить себя, поддержать себя, удовлетворить свои собственные потребности. Этот ребенок опирается на великие и таинственные силы вне себя, ответственные за его существование. Возможно, это глубокая телесная память с детства: страх быть заброшенным, страх потерять поддержку, которую мы имеем, оставленную для заботы о себе в огромной и одинокой Вселенной. «Я не самодостаточен и не буду им… и я умру».

Не удивительно, что мы зависим от имущества, людей, от проекта по совершенствованию самого себя. Не удивительно, что иногда мы чувствуем

себя такими беспокойными, нам так неудобно в нашей собственной коже. Мы бежим от страха смерти и потери.
Мы подсознательно верим в то, что нам нужно продолжать быть больше, иметь больше и быть и иметь все больше и больше… чтобы просто выжить.

Если мы остановимся, если мы будем в покое, даже на мгновение, «поддержка» исчезнет. Умрём психологически, даже физически.

Мы не можем избавиться от этой памяти заброшенности, потерянности и ненадежности. Мы не можем уничтожить внутреннего ребенка в нас, и мы не хотим! Но мы можем обратиться к этим древним чувствам с любовью, добротой и состраданием, когда они возникают в нас. Мы можем дышать через страх, тревогу, неуверенность. Мы можем с любопытством обратить внимание на эти части себя. Действительно дать этим частям чувство поддержки, которую они так долго ждут. Держать их в любящих, безопасных руках. Пусть они знают, что они… поддерживаются. Что они в безопасности. Что они – не ошибки.

Ты самодостаточен, и у тебя всего достаточно в каждом моменте жизни. Этот страх «недостаточности» больше не должен править твоей жизнью. Почувствуй, как твой живот поднимается и опадает при вдохе. Почувствуй, как Земля держит тебя, почувствуй солнце на своём лице, звуки живого дня. Почувствуй поддержку позвоночника. Почувствуй, как голова поддерживается плечами. И все птицы, и боги, и их ангелы поют тебе. Ты живешь в окружении великой поддержки. Ты живешь в достатке, всегда, сколько бы денег у тебя не было, как бы мир не одобрял, или одобрял тебя.
Ты самодостаточен, и тебе всего достаточно.
До сих пор твой ум крутился вокруг будущего, но теперь, друг, ты вернулся домой.

Джефф Фостер

Если вы эмоционально неустойчивы педагоги-психологи сопровождения конкурса «Педагог года города Нижневартовск 2021 » готовы дать вам поддержку, взбодрить, снять страхи, придать уверенности вам))