

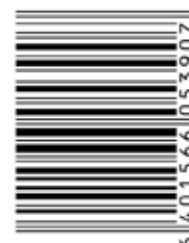
6 Подними
свою самооценку

10 Главный принцип
эффективной учебы

15 Как научиться жить
здесь и сейчас

№2 (230) 2022

ЖИЗНИ



ПОЗНАВАЙ, РАЗВИВАЙСЯ, ЖИВИ ОСОЗНАННО!

22.02.2022



Дуальность и принятие

Нам нравятся красивые даты. Хочется найти в них, кроме необычности и симметрии, особый смысл и значение.

Двойка – символ двойственности, полярности. С одной стороны, это разделение изначального целого на две части – либо одно, либо другое. С другой стороны (видите, здесь тоже двойственность) – это дуальность, дополнение. Человеческий ум разделяет многие вещи и явления: добро и зло, черное

и белое, мужское и женское, дух и материя, агрессор и жертва. Иногда мы видим эти полюса как части целого и желаем их объединения (мужское и женское), иногда хотим отвергнуть один из полюсов (добро и зло).

Между тем, разделенность и возникающее вслед за ней движение полюсов, притяжение и отталкивание – это основа жизни, так как жизнь не может стоять на месте, она состоит из постоянных изменений.

Кроме большого количества двоек, части даты 22.02.2022 отражаются зеркально, и это тоже символ двух частей, не существующих друг без друга. Так любые два полюса отражаются друг в друге, находя в другом свои отвергнутые части или качества.

В качестве практики дня с такой особенной датой предлагаю вам упражнение про принятие.

Подумайте про какое-нибудь свое качество – и про его противоположность, про которое вы можете

сказать, что оно точно не ваше. Может быть, оно вам не нравится, и вы никогда его не проявите. А может, нравится, но недоступно, вы так не умеете.

Например, вы добры к животным, заботитесь о них, и никогда бы не стали убивать животное.

Представьте, что вы стоите на одном воображаемом полюсе, а на другом – те люди, которые обладают этим противоположным качеством.

Посмотрите на них.

Среди них есть ваши предки, которые благодаря убийству животных выжили и в конечном итоге произвели на свет вас.

Скажите им: «Я вас вижу. Я живу благодаря вам. Мы связаны, даже если я поступаю не так, как вы».

Вера Борисова,
психолог

8-922-129-60-92 (ватсап)

Продолжение на 4 стр.