

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

А вы знали о том, что у нашей личности есть три составляющие:

- ❖ *внутренний ребенок,*
- ❖ *подросток,*
- ❖ *взрослый.*

РЕБЕНОК

Внутреннего ребенка очень важно понять и увидеть внутри себя? Взрослея, становясь подростком, а затем взрослым, мы не перестаём быть внутри ребенком. Обратите внимание, как вы играете со своими детьми, читали им сказки, бегали с сыном или дочкой на спортивной площадке...



В эти моменты мы настолько увлекаемся и пребываем в сплошном удовольствии, что превращаемся в ровесников своих детей: мечтаем и удивляемся, играем и чувствуем восторг от происходящего.

О чем это говорит? Взрослея, наш внутренний ребенок продолжает оставаться нашей частью и хочет нашего внимания и любви.

Что же нам делать с внутренним ребенком?

Понимать и уважать его потребности, выделять время на занятие тем, что приносит удовольствие: игры, сладкое, мультики, мечты...

Это могут быть различные действия, которые, с точки зрения ума, нелогичны и неразумны, однако позволяющие чувствовать себя счастливым, вдохновленным и живым.

ПОДРОСТОК

Наш внутренний подросток тоже не исчезает, когда мы начинаем бриться или открывать свой бизнес. У него есть свои потребности, которые здорово слышать и понимать.

Это амбиции, стремление побеждать, цели и желание самоутвердиться. То, насколько мы слышим эту свою часть и направляем, отражает наше внутреннее состояние гармонии и реализованность в жизни.



ВЗРОСЛЫЙ

И, конечно же, **наш взрослый**, который есть потенциально в каждом из нас и то, насколько мы соединены со своей душой и живем, согласно своим ценностям, и говорит о степени взрослости или ее присутствии вообще.

Признаки взрослого:

- интуиция и любовь,
- щедрость и ответственность за свою жизнь,
- финансовая свобода и умение создавать гармоничные отношения, проекты и т.д.

Почему важно быть взрослыми и зрелыми?

Взрослея, мы соединяемся со своей большей, мудрой и любящей частью — душой и, благодаря этому, принимаем и любим свои остальные части, такие, как внутренний подросток и ребенок, берем ответственность за свою жизнь и ощущаем радость от того, что мы есть!



Находясь только между «хочу» и «должен» (потребностями ребенка и подростка) и не слыша свою душу, мы создаем большую часть своих проблем: то, потакаем всем своим желаниям и стремимся безудержно их удовлетворять, или стремимся к целям, которые нас не радуют и не являются нашими, т.к. мы не осознаем свои ценности и не на их основе выбираем направление в жизни.



Как быть в гармонии с собой?

Чтобы ощутить гармонию с собой, здорово осознавать, кем мы являемся, понимать, что для нас по-настоящему важно и признавать все свои грани.

Помнить, что ничто людское нам не чуждо: и порезвиться, и достичь своих целей, и слышать свой дух, и осознавать свои

ценности и цели в жизни. А может мы уже имеем всё, что можем только пожелать!