



Ожидание

Текст-настройка:

Иногда жизнь просит не действия,
а доверия моменту.

Вопросы:

- Чего я сейчас жду?
- Это ожидание наполняет или истощает меня?
- Что во мне не готово двигаться дальше?
- Что я могу позволить себе не торопить?

Туман

Текст-настройка:

Неясность — тоже часть пути.
Не всё должно быть видно сразу.

Вопросы:

- В какой сфере моей жизни сейчас нет ясности?
- Что я пытаюсь увидеть слишком рано?
- Что помогает мне быть в неопределённости?
- Чего я боюсь в этом тумане?

Пустота

Текст-настройка:

Пустота – не отсутствие.

Иногда это пространство для нового.

Вопросы:

- Где в моей жизни сейчас пусто?
- Чем я пытаюсь заполнить эту пустоту?
- Что может родиться здесь?
- Как я отношусь к тишине внутри?

Между

Текст-настройка:

Ты уже не там,
но ещё не здесь.

Вопросы:

- Между чем и чем я сейчас нахожусь?
- Что я уже отпустила?
- Чего ещё не решаюсь принять?
- Что поддерживает меня в этом «между»?

Застывшее время

Текст-настройка:

Бывают моменты, когда всё будто остановилось.

И в этом тоже есть смысл.

Вопросы:

- Где в моей жизни ощущение застоя?
- Что будто «замерло» во мне?
- Чего я боюсь, если время снова пойдёт?
- Что может оживить этот момент?

Пауза

Текст-настройка:

Иногда самый важный шаг – это остановиться и ничего не решать.

Вопросы:

- Где в моей жизни сейчас слишком много движения?
- Что во мне просит паузы?
- Что случится, если я позволю себе остановиться?
- Где я могу выдохнуть прямо сейчас?

УСТАЛОСТЬ / ПЕРЕГРУЗ

Ноша

Текст-настройка:

Не всё, что ты несёшь, действительно твоё.

Вопросы:

- Что я сейчас тащу на себе?
- Откуда эта ноша появилась?
- Что я могла бы положить?
- Кто или что может меня поддержать?

УСТАЛОСТЬ / ПЕРЕГРУЗ

Слишком много

Текст-настройка:

Когда всего слишком много,
тело начинает говорить первым.

Вопросы:

- Где в моей жизни перегруз?
- Что забирает больше всего энергии?
- Что я могу упростить?
- Что для меня сейчас действительно важно?

УСТАЛОСТЬ / ПЕРЕГРУЗ

Трещина

Текст-настройка:

Через трещины иногда проходит свет.

Вопросы:

- Где во мне есть надлом?
- Что давно требует внимания?
- Что эта трещина пытается мне показать?
- Как я могу быть с собой бережнее?



УСТАЛОСТЬ / ПЕРЕГРУЗ

Без защиты

Текст-настройка:

Быть без защиты – не всегда опасно.
Иногда это про честность.

Вопросы:

- Где я чувствую себя уязвимой?
- Чего я боюсь показать?
- Что даёт мне ощущение безопасности?
- Кому или чему я могу довериться?

УСТАЛОСТЬ / ПЕРЕГРУЗ

Сжатие

Текст-настройка:

Иногда мы сжимаемся, чтобы выжить.

Вопросы:

- Где я сейчас сжимаюсь?
- Что заставляет меня быть напряжённой?
- Чего я боюсь, если расслаблюсь?
- Где я могу позволить себе мягкость?

УСТАЛОСТЬ / ПЕРЕГРУЗ

Истощение

Текст-настройка:

Это не конец.

Это сигнал.

Вопросы:

- Где я истощена?
- Как давно я не отдыхала по-настоящему?
- Что сейчас забирает последние силы?
- Что может начать меня наполнять?

ПАУЗА/ЛОКОЙ

Скамья

Текст-настройка:

Не всё требует немедленного действия.

Вопросы:

- Где я могу просто посидеть и посмотреть?
- Что я пытаюсь ускорить?
- Что произойдёт, если я позволю себе паузу?
- Что я наблюдаю, когда не спешу?

ПАУЗА/ ПОКОЙ

Чашка

Текст-настройка:

Маленький ритуал может многое изменить.

Вопросы:

- Что для меня сейчас забота о себе?
- Какие простые вещи меня поддерживают?
- Что я могу сделать для себя сегодня?
- Где я могу замедлиться?

ПАУЗА/ПОКОЙ

Плед

Текст-настройка:

Иногда тепло – это всё, что нужно.

Вопросы:

- Где мне сейчас холодно – внутри или снаружи?
- Что даёт мне ощущение уюта?
- Как я могу себя поддержать?
- Что для меня «укутаться» в жизни?

ПАУЗА/ ПОКОЙ

Тишина

Текст-настройка:

В тишине слышно самое важное.

Вопросы:

- Когда я в последний раз была в тишине?
- Что я слышу, когда всё замирает?
- Чего я избегаю в тишине?
- Что тишина даёт мне?

ПАУЗА/ПОКОЙ

Покой

Текст-настройка:

Покой – это не отсутствие движения,
а внутреннее согласие.

Вопросы:

- Где я чувствую покой?
- Что мешает мне быть в нём дольше?
- Что я могу отпустить прямо сейчас?
- Какой ритм мне подходит?

ПАУЗА/ЛОКОЙ

Выдох

Текст-настройка:

Выдох – это разрешение.

Вопросы:

- Где я задерживаю дыхание в жизни?
- Что произойдёт, если я выдохну?
- Что я могу отпустить?
- Как выглядит мой выдох сейчас?

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Корни

Текст-настройка:

Сила часто начинается глубоко внутри.

Вопросы:

- На что я опираюсь?
- Что даёт мне устойчивость?
- Где мои корни?
- Что помогает мне держаться?

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Опора

Текст-настройка:

Опора может быть тихой.

Вопросы:

- На что я сейчас опираюсь?
- Достаточно ли эта опора?
- Где я могу найти поддержку внутри?
- Что укрепляет меня?

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Центр

Текст-настройка:

Когда ты в центре – мир перестаёт качаться.

Вопросы:

- Где мой центр сейчас?
- Что выводит меня из равновесия?
- Как я могу вернуться к себе?
- Что помогает мне быть устойчивой?

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Я рядом

Текст-настройка:

Ты можешь быть рядом с собой.

Вопросы:

- Как я сейчас с собой обращаюсь?
- Поддерживаю ли я себя?
- Что мне важно услышать от себя?
- Как выглядит моя забота о себе?

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Присутствие

Текст-настройка:

Быть здесь – уже достаточно.

Вопросы:

- Где я сейчас мыслями?
- Насколько я присутствую в этом моменте?
- Что возвращает меня в «здесь и сейчас»?
- Как я ощущаю своё тело?

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Тепло

Текст-настройка:

Тепло возвращает к жизни.

Вопросы:

- Где я чувствую тепло?
- Что согревает меня изнутри?
- Где я замёрзла эмоционально?
- Как я могу добавить тепла в свою жизнь?

ВЫБОР / ПУТЬ

Развилка

Текст-настройка:

Иногда выбор – это просто признать, что он есть.

Вопросы:

- Перед каким выбором я стою?
- Что удерживает меня?
- Чего я боюсь, выбирая?
- Что для меня сейчас важнее всего?

Дверь

Текст-настройка:

Не каждая дверь требует, чтобы её открыли сразу.

Вопросы:

- Какая дверь передо мной?
- Что за ней может быть?
- Что удерживает меня?
- Готова ли я сделать шаг?

Переход

Текст-настройка:

Каждый переход требует времени.

Вопросы:

- Что я сейчас оставляю позади?
- К чему я иду?
- Что помогает мне пройти этот этап?
- Чего мне не хватает в переходе?

ВЫБОР / ПУТЬ

Движение вверх

Текст-настройка:

Рост бывает медленным.

Вопросы:

- В чём мой рост сейчас?
- Где я требую от себя слишком многого?
- Что уже получилось?
- Какой следующий небольшой шаг?

ВЫБОР / ПУТЬ

Путь

Текст-настройка:

Путь складывается шаг за шагом.

Вопросы:

- Где я сейчас на своём пути?
- Что помогает мне идти дальше?
- Что сбивает с пути?
- Какой шаг для меня сейчас самый честный?

ВЫБОР / ПУТЬ

Свет вдали

Текст-настройка:

Иногда достаточно видеть направление.

Вопросы:

- Что для меня сейчас свет?
- Куда меня тянет?
- Что даёт надежду?
- Как я могу приблизиться к этому свету?

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Дрм

Текст-настройка:

Дом – это состояние, в котором ты с собой.

Вопросы:

- Где я чувствую себя «дома»?
- Что даёт мне безопасность?
- Где я ищу опору – внутри или снаружи?
- Как я возвращаюсь к себе?

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Покой внутри

Текст-настройка:

Покой не нужно искать — он уже есть.

Вопросы:

- Где во мне есть покой?
- Что мешает мне его почувствовать?
- Что помогает мне возвращаться к нему?
- Как я могу беречь этот покой?

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Объятие

Текст-настройка:

Иногда достаточно обнять себя.

Вопросы:

- Где мне сейчас нужна поддержка?
- Что я могу дать себе сама?
- Как я отношусь к своей уязвимости?
- Как выглядит моё объятие себе?

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Центр

Текст-настройка:

Возвращение всегда начинается изнутри.

Вопросы:

- Где мой внутренний центр?
- Что возвращает меня к нему?
- Что уводит?
- Как я могу быть ближе к себе?

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Я есть

Текст-настройка:

Твоего присутствия достаточно.

Вопросы:

- Что значит «я есть» для меня?
- Где я себя обесцениваю?
- Как я могу признать себя?
- Что меня делает живой?

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Целостность

Текст-настройка:

Ты больше, чем отдельные части.

Вопросы:

- Где я чувствую целостность?
- Какие части меня просят внимания?
- Что помогает мне быть собой целиком?
- Что для меня сейчас про единство?

Тень



Текст-настройка:

То, что скрыто, тоже хочет быть увиденным.

Вопросы:

- Что я не хочу замечать?
- Чего я избегаю?
- Что моя тень пытается мне сказать?
- Как я могу быть честнее с собой?

Ресурс



Текст-настройка:

Ресурс может быть рядом.

Вопросы:

- Где мой источник энергии?
- Что меня наполняет?
- Что я могу взять для себя прямо сейчас?
- Как я могу чаще возвращаться к ресурсу?

Доверие



Текст-настройка:

Доверие начинается с маленького шага.

Вопросы:

- Где мне сейчас важно довериться?
- Чего я боюсь, доверяя?
- Кому или чему я могу доверять?
- Что помогает мне отпустить контроль?

Начало



Текст-настройка:

Каждое начало рождается из тишины.

Вопросы:

- Что во мне хочет начаться?
- Чего я жду от нового этапа?
- Что мне важно оставить позади?
- Какой первый мягкий шаг я могу сделать?