

кратък наръчник:

Как да разпознаеш
вътрешното си
състояние и да се
връщаш към
баланс?

reConnect
връщане към себе си

compassionate-reparenting.com

РЕГУЛАЦИЯ КЪМ БАЛАНС

Нашата нервна система постоянно се движи между различни състояния – не за да ни пречи, а за да ни пази.

Понякога тези движения могат да създадат объркване или претоварване. Понякога може да се появят въпроси като: „Правилно ли усещам?“, „Мога ли да се доверя на това, което усещам?“

Целта на този кратък наръчник е да ти помогне да започнеш да разбираш:

- в какво състояние се намиращ в момента
- какво го е предизвикало
- как можеш да реагираш по осъзнат начин

В този наръчник ще използваме три образа, които ще ти помогнат по-лесно да разпознаваш състоянията си:

- Бухал
- Тигър
- Костенурка



РЕГУЛАЦИЯ КЪМ БАЛАНС

SYMPATHETIC – „ТИГЪРЪТ“ - тревога, активация, мобилизация

Какво прави тигърът?

Това е състояние, в което тялото усеща заплаха и се подготвя за действие, казвайки: „Трябва да направя нещо!“

Как можеш да разпознаеш състоянието на тигъра?

Енергията на тигъра се усеща като:

- напрежение в тялото
- ускорено дишане
- бързи мисли
- раздразнение или гняв
- нетърпение
- нужда от контрол



Каква е причината тигърът да се появява?

Обикновено това се случва в ситуации, в които усещаш натиск, опасност, несигурност. Все моменти, в които тигърът те кара да действаш с една единствена цел - защита. Но в тези моменти могат да се случат различни неща в зависимост от това дали реакцията ти е здравословна или потискана дълго време:

- Понякога системата ти възприема реакцията като „неправилна“ или „недопустима“ и започва да потиска реакцията.
- В други случаи изпитваш хронично напрежение, защото живееш в реакцията почти постоянно.

Реалното предназначение на тигъра обаче, е да се активира в правилния момент, за да ни защити.

РЕГУЛАЦИЯ КЪМ БАЛАНС

Как можеш да регулираш енергията на тигъра?

Най-важното е първо да разпознаеш състоянието и енергията на тигъра.

След това:

- освобождаваш енергията
- забавяш я
- насочваш я съзнателно

Какво можеш да правиш:

- да ходиш бързо
- да раздвижиш или разклатиш тялото
- да буташ стена или да притискаш длани една в друга
- да стягаш и отпускаш мускулни групи
- да вдишаш, броейки до 4 и да издишаш до 6
- да въздъхнеш дълбоко и продължително
- да забавиш начина, по който говориш
- кажи си: „Тигърът е състояние. Това не съм аз.“
- да насочиш вниманието навън:
 - виж 5 предмета
 - чуй 4 звука
 - докосни 3 повърхности
 - усети 2 аромата
 - усети цялото си тяло

РЕГУЛАЦИЯ КЪМ БАЛАНС

DORSAL – „КОСТЕНУРКАТА“ - затваряне, изключване, претоварване

Какво прави костенурката?

Това е състояние, в което тялото се изключва, за да се предпази, казвайки: „Прекалено ми е. Нужно е да се изключи.“

Как можеш да разпознаеш състоянието на костенурката?

Енергията на костенурката се усеща като:

- липса на енергия
- тежест
- отдръпване
- апатия
- липса на усещане в тялото
- замръзване



Каква е причината костенурката да се появи?

Костенурката се появява, когато нещо стане „твърде много“: Усеща се като претоварване, безпомощност, вцепенение.

Тогави тялото избира да се „отдръпне“, за да се защити. И това е напълно нормална автоматична и естествена реакция.

И тук, както при тигъра, можем да объркаме действително ставащото с това, което е запаметено в тялото ни. Т.е. можем да замръзнем без да са налични реални обстоятелства за това, но системата ни засича “опасност”.

РЕГУЛАЦИЯ КЪМ БАЛАНС

Как можеш да регулираш енергията на костенурката?

Най-важното е първо да разпознаеш състоянието и енергията на костенурката.

Регулацията тук е свързана с бавни, меки и нежни движения.

Какво можеш да правиш:

- постави ръка на гърди или корем и усети допира
- обърни внимание на дишането, без да го променяш
- огледай се бавно и кажи: „Аз съм тук/присъствам, в ...“
- докосни нещо топло или с текстура
- усети ароматите около теб
- започни леко движение – пръсти, ръце, врат
- кажи си: „Костенурката е състояние. Това не съм аз.“

РЕГУЛАЦИЯ КЪМ БАЛАНС

VENTRAL – Бухалът или състоянието на свързаност

В това състояние ти се усещаш спокоен, балансиран и жив

Какво прави бухалът?

Бухалът казва: “Добре съм”. Той усеща тялото си и емоциите си. Не се бои от тях, а ги следва. Той присъства в момента и е свързан със заобикалящия го свят. Не му е нужно да се показва или доказва.

Как можеш да разпознаеш състоянието на бухала?

Енергията на бухала се усеща като:

- лекота в тялото
- спокойно дишане
- яснота
- интерес и любопитство
- усещане за контакт и свързаност



Как можеш да поддържаш това състояние?

Най-важното е първо да разпознаеш състоянието и енергията на бухала.

Какво можеш да правиш:

- забави темпото
- остани в усещанията в тялото
- обърни внимание на приятното усещане
- позволи му да се разшири
- усети емоцията
- запомни усещането, за да можеш да се връщаш към него

Няма „грешно“ състояние. Всички състояния са опит на тялото да се грижи за теб.

*Можеш да се научиш да ги разпознаваш;
Можеш да се научиш да се връщаш към себе си.*

ЗА МЕН

Лидия Аврамова

Моята мисия

Създавам защитено и присъстващо пространство, в което хората могат да се върнат към себе си – без натиск, без поправка, без насилие над вътрешната им истина.

Работя не за да „поправам“, а за да подпомогна спомнянето – на автентичността, на телесната мъдрост и на вътрешния ориентир, който всеки носи.

Аз не давам готови решения, техники или формули за „правилно поведение“.

Моята мисия е по-дълбока: да подкрепям родители и възрастни да се обърнат навътре — към мястото, от което се раждат реакциите, емоциите и трудностите във връзките.

Вярвам и виждам в практиката си, че повечето трудности в родителството, в партньорските отношения, в общуването с другите, не са липса на знания, а липса на вътрешна опора, регулация и сигурност.

Когато човек не е свързан със себе си, когато тялото е в напрежение, когато стара болка или страх се активират, реакцията идва автоматично — независимо колко „правилно“ мислим.

Затова моята мисия е да създавам пространство, в което човек:

- може да забави,*
- да усети какво се случва вътре в него,*
- да разбере защо реагира така,*
- и постепенно да превърне реакцията в осъзнат отговор.*



ВРЪЩАНЕ КЪМ СЕБЕ СИ

“Никой не е по-висш ли нисш от другите. Хората сме уникални сами по себе си.

Несравними сме.

Ти си ТИ

Аз съм АЗ

Ти имаш за задача да дадеш най-доброто от себе си в живота си.

Аз имам за задача да дам най-доброто от себе си в живота си.

Ти е нужно да откриеш себе си.

Аз е нужно да открива себе си.”

ОШО

Лидия Аврамова

+ 359 893424823

avramova@consciousparenting-coach.com

FB: @AvramovaCompassionateReParenting

LI: @compassionate-reparenting