



ЗАВИСТЬ



Насколько большой путь
мне предстоит пройти,
чтобы получить то, что есть:
у него / у нее / у них



ГНЕВ



Почему я запрещаю себе
делать то, что делают:
они / он / она



СТРАХ



В этом лежит моя энергия,
если я перестану сдерживать себя
этим страхом.

Как я могу это сделать?



ОБИДА



Под обидой скрывается обвинение
либо других, либо себя.
Кого и в чем я обвиняю?



ВИНА



Каждый момент времени мы делаем лучший из тех выборов, что мы видим. Имея лучший вариант и остальные, мы по сути не имеем выбора. Если нет выбора, то как можно быть виноватым?



СТЫД



В каких проявлениях
я ограничиваю себя проявлять?
Какая ценность стоит
за этими проявлениями?



ДЕПРЕССИЯ



Потребности какой части
себя я игнорирую?
Какую ценность для меня желает
реализовать игнорируемая часть?



НЕНАВИСТЬ



Какой объект моей любви сейчас
отделен от моей жизни?
Вижу ли я, что нуждаюсь в этом?



РАЗОЧАРОВАНИЕ



Мои иллюзии развеялись.
Теперь я вижу все как есть.
Как я распоряжусь
этим чистым видением?



ГРУСТЬ



Что-то ушло из моей жизни.
Я все еще ощущаю связь.
Связь не означает обладания.
Как я могу отпустить то,
что мне не принадлежало?



ОТЧАЯНИЕ



Мне ясно видно, что мой замысел
уже не сработает.
Что пора начать делать?



СКУКА



На что направлено мое внимание,
когда я ощущаю Скуку?
Насколько полно мое внимание в том,
что я делаю в этот момент?



РЕВНОСТЬ



Кого или что я стремлюсь
присвоить себе?
Вижу ли я, что связь
не означает обладания?