

# КТО Я?

## МОДУЛЬ 1.2

### Аспект

Разделение внимания

### Теория

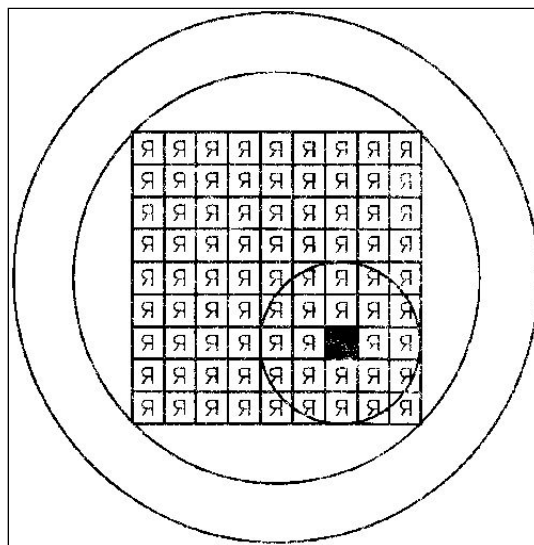
Ложные личности и истинное “Я”. Иллюзии. Мы живём во сне. Переоценка старых ценностей.

### Практика

Научиться воспринимать себя, не используя ярлыки. Разделить свои представления о себе и свои желания на сущностные и личностные.

---

Лекция:



- 1) Ложные личности и истинное “Я”. Найти “группу личностей”, которые хотят работать над собой, стремятся к совершенству.
- 2) Прожектор, подсветка личностей, которые выходят на сцену. Истинное “Я” управляет прожектором.
- 3) Почему важно управлять прожектором? Неуправляемое переключение “света” между личностями = сон.
- 4) Желания и состояния ложных личностей - это иллюзии.
- 5) Что такое внимание? Упражнение с карточками и кружочками - рисовать, слушать, смотреть, запоминать и чувствовать одновременно.
- 6) Найти сущностные желания. Как понять, чего хочет мое “Я”, а что включается механически.
- 7) Переоценка ценностей - выявить те состояния, которые ценны и определить те, которые вредны.

**Практика:**

- 1) Наблюдать за своими проявлениями, реакциями, состояниями.
- 2) Формулировать наблюдения, не используя роли и описания из предыдущего пункта - 1.1
- 3) Углубляться в суть реакций и состояний, описывать “пусковые механизмы”, природу своих проявлений.
- 4) Принимать решение во время наблюдений. Задавать себе вопросы:
  - полезно ли это для меня?
  - это то, чего я хочу?
  - почему я сейчас себя так веду или чувствую?
  - почему я так думаю?
  - поможет ли мне это всё?
  - это мое истинное желание?
- 5) На основании наблюдений сформировать представления о группе своих состояний или личностей, которые активны и хотят работать, хотят обрести контроль над прожектором.
- 6) Объективно оценить, какие проявления вредны и никуда не ведут.
- 7) В конечном счёте разделить свои желания и проявления на сущностные - те, которые действительно идут от внутреннего источника, которые отражают истинные желания и те, которые идут от инертных реакций на внешний мир, являются механическими проявлениями, навязанными или просто случайными.

Цель этой практики - углубление своего внимания и обретение более глубокого понимания себя, а также развитие контроля над ситуацией. Иными словами, факт наличия наблюдателя или Осознанности в моменте позволяет принимать решения - вести себя так, переживать, думать так или нет. Дополнительная цель - сформировать устойчивое представление о том, что полезно, что помогает и ведет к развитию, а что никуда не ведет и использовать это представление для выхода из негативных ситуаций.