

Instructaj:**Varianta completa**

Aduc in atentie una din cele trei situatii.

Sau orice aspect pe care vreau sa-l schimb in viata mea.

Si in timp ce ma gandesc la aceasta situatie / la acest aspect, este posibil sa-mi apara imagini, sunete, senzatii, ganduri si amintiri, asemenea unui film care ruleaza chiar acum in mintea mea. Si apoi adresez **prima intrebare** de:

1. Pot oare sa primesc dorinta care insoteste aceasta situatie / acest aspect?

Poate este dorinta de a fi apreciat, acceptat, iubit, admirat, respectat, pretuit, ingrijit, rasfatat, alintat, simpatizat, aprobat.

Poate este dorinta de a controla:

- poate vreau ca o persoana, situatie sa fie intr-un anumit fel;
- poate vreau ca lucrurile sa se intample intr-un anume fel;
- poate vreau sa controlez bani, timp, spatiu, relatii, o alta persoana, pe mine, pe ceilalti, circumstantele;

Poate este dorinta de:

- a fi siguranta,
- a-mi asigura supravietuirea,
- a-mi proteja securitatea

Asadar, indiferent ca este dorinta de aprobare, control sau siguranta

- **Pot oare accepta prezenta ei in acest moment?**
- **li pot permite pur si simplu sa fie aici?**
- **O pot lasa sa fie?**

Si indiferent de raspus, adresez a **doua intrebare** de intampinare:

- **As putea-o oare elibera? As putea-o lasa sa plece? As putea renunta la ea?**

Si indiferent de raspuns, adresez a **treia intrebare** de intampinare:

2. Sunt dispus in acest moment, "aici si acum" sa eliberez aceasta dorinta, sa renunt la ea, sa ii dau drumul - doar pentru moment, doar aici si acum, atat cat pot de bine?

- i. Si daca raspunsul este "nu", ma intreb:

1. **As prefer sa tanjesc in continuare dupa aprobare / siguranta sau control sau prefer sa simt ca le am deja in mine?**

Adresez a **patra intrebare** de intampinare:

Cand?

- i. Poate observ unde in corpul meu se simte mai mult aceasta dorinta
- ii. Si pot incepe sa relaxez acea zona a corpului, inspirand adanc si expirand prelung in acea zona ca si cand as elibera o pasare, careia ii permit sa zboare libera din corpul meu
- iii. Sau pot pur si simplu sa imi raspund: "Acum!"

Adresez a **ultima intrebare** de intampinare:

3. Si apoi in acest moment, doar in acest moment, **m-as putea odihni pur si simplu** ca cineva care este dincolo de orice dorinta si dincolo de orice cautare

In acest prezent complet, in care toate nevoile sunt implinite, m-as putea odihni:

- i. ca cineva care este total acceptat / apreciat de viata pentru simplu fapt ca i se permite sa fie "aici si acum"?
- ii. ca cineva care are control asupra a tot ceea ce este necesar sa fie controlat
- iii. ca cineva care experimenteaza de fapt siguranta si securitate chiar aici si acum?

Si m-as putea oare odihni, doar pentru cateva clipe, in ceea ce este dincolo de personal, in aceasta prezenta sau in aceasta stare de a fi pur si simplu ...?

Focalizeaza acelasi aspect (in cazul in care simti ca mai sunt ceva "resturi" din el) sau orice alt aspect pe care vrei sa-l schimbi sau imbunatatesti.

Si vom parcurge acum o varianta mai comprimata:

Varianta intermediara

1. Ce este aici (cand focalizez acest aspect)? Pot fi resturi din dorinta anteriora sau alta din cele trei dorinte fundamentale: de aprobare / control / siguranta...
2. Pot primi orice este aici acum? Li pot permite sa fie aici, doar pentru moment, in deschidere si acceptare?
3. Pot elibera orice cautare de apreciere, control sau securitate? Li pot permite sa plece?
4. Vreau sa o eliberez? Sau prefer sa tanjesc in continuare?
5. Cand? (este o invitatie sa o faci acum)
6. In acest moment, pot sa ma odihnesc cateva clipe ca cineva care pur si simplu este:
 - a. dincolo de personal?
 - b. de orice dorinta?
 - c. orice lipsa?

Ma pot odihni in stare de a fi pur si simplu, pentru cateva clipe? Simtindu-mi picioarele, palmele, respiratia?

Varianta scurta

1. Ce este aici?
2. Pot primi orice ar fi?
3. Pot elibera orice ar fi?
4. Vreau sa eliberez? Sau prefer sa pastrez?
5. Cand?
6. In acest moment, pot sa ma odihnesc in stare de a fi pur si simplu? Simtindu-mi picioarele, palmele, respiratia?