

О женщинах и любимой работе :)...

В прошедшую субботу состоялась очередная встреча группы «Точка Опоры».

«Я у себя одна!» - такую тему проживали мы. Проживали через «ментальный подход» и через работу с образами и метафорами.

Самым сложным для участниц оказалось пристальнее изучить, то что им нравится, приносит удовольствие, радует их...



Сколько раз подходя к выполнению простой практики - запиши, составь список «приятных мелочей», доставляющих удовольствие я, наблюдаю колоссальное внутреннее сопротивление у женщин. Практически всегда слышу «Ой, так всего много!» и сидит перед пустым листом бумаги...

Мы готовы заботиться о других, но абсолютно «не умеем» заботиться о себе, своём эмоциональном состоянии. А между тем, эмоции это источник жизненной энергии, наш эмоциональный ресурс.

Очень часто женщина идёт по такому пути. Я должна быть сильной и перестаёт давать волю чувствам, сдерживает себя, не даёт себе возможности их проживать. Результат - истощение, отсутствие энергии для решения жизненных задач.

Приятные 5 минут в день могут помочь приобрести привычку заботиться о себе, своих чувствах, желаниях и "тренируют мозг" радоваться!

Не перестаю удивляться, насколько «питательно» для нашей психики общение с образами и метафорами. И как много может дать женская группа! Иногда это просто поддерживающее объятие от "вдруг" ставшей родной "незнакомки". Такие удивительные метаморфозы и делают нас Людьми :)!

Выбирая картинки - образы, делясь с собой и с другими мыслями, ассоциациями и чувствами каждая из участниц прикоснулась к своему личному внутреннему источнику силы, получила поддержку изнутри самой себя. И это было очень ресурсно для всех и для каждой. В этой "полной таинства" части встречи «помощниками» были мои излюбленные колоды метафорических карт «Миф» и «Сага».

Почему полной таинства, потому что внутренние изменения, это всегда таинство- "алхимический процесс" поиска и нахождения внутренних смыслов , а значит и появления внутренних опор.

Я благодарна участницам за открытость, доверие и очень надеюсь, что на этой « встрече с собой» каждая нашла новые точки опоры для своей непростой жизни.

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес заметки в Интернете: <https://www.b17.ru/blog/118305/>