





## 13 ДНЕЙ РЯБОТЫ С ДИСЦИПЛИНОЙ



..... ДЕНЬ 1 

Дисциплина очень важна для реализации желаний и проектов. Но научиться ей трудно, особенно если мы определяем дисциплину по словарю:

-  обучение, которое делает людей более готовыми подчиняться или лучше контролировать себя, часто в форме правил и с применением наказаний, если правила нарушаются;
-  способность контролировать себя или других людей, даже находясь в трудной ситуации;

☀️ послушание и самоконтроль в результате обучения и т. д.

Веками мы пользовались этой концепцией, которая привела нас туда, где мы сейчас находимся. Слово «дисциплина» долгое время ассоциировалось со словами «страдание», «навязанная сила», «контроль» и «самоконтроль». Такая связь привела к огромным достижениям, но одновременно и к большим ограничениям:

- ✦ на школьном и профессиональном уровне: бросил школу, выгорел;
- ✦ на физическом уровне: дискомфорт и болезни;
- ✦ на уровне отношений: всемогущество, «культ обязательств и ответственности в любви» и т. д.

С помощью карт поразмышляйте над следующими вопросами:

- ☀️ Как я понимаю слово «дисциплина»?
- ☀️ Как это определение повлияло на мою жизнь?



## ДЕНЬ 2 .....

Ваше понимание и применение слова «дисциплина» отражает более сложную реальность. Высшее чувство «долга и обязательств» на самом деле помогает нам жить на Земле, уважая



«жизнь» и «законы космоса». Но в то же время оно показывает, как мы относимся к самим себе. Например, когда мы «навязываем» себе дисциплинированность, чтобы претворить проект в жизнь, мы предполагаем, что какая-то наша часть не согласна с этим. Иначе зачем нужно «навязывать» и «заставлять»?

Задайте колоде вопросы:

-  Зачем мне нужна дисциплина?
-  Как применять ее в жизни? Заставляя себя или как-то иначе?

.....

### ДЕНЬ 3



Когда мы навязываем себе челлендж или обязательство, то предполагаем, что внутри нас есть ответственная, честная часть, которая хочет развиваться. А другая часть, ленивая, не хочет делать ничего, только вернуться назад, остаться в известном.

Признайте обе части внутри себя и выберите по карте на каждую. Будьте готовы выслушать их.

.....

### ДЕНЬ 4



План соблазнения!

Чтобы оставаться дисциплинированными, мы стараемся мотивировать себя. Обещаем приз

после больших усилий или выходные в конце трудного пути!

Иногда это работает, но порой мы бунтуем...

☀️ Какие стратегии позволяют мне придерживаться дисциплины? Хорошо ли они работают?

☀️ Как я бунтую?



## ДЕНЬ 5 .....

Мы привыкли применять силу, чтобы не нарушать дисциплину.

Я вижу проявления дисциплины в нашем обществе как конфликт между феминными и маскулинными принципами внутри нас.

Выберите две карты из колоды Таро и постарайтесь найти в них феминные и маскулинные признаки. Это могут быть Старшие Арканы. Например, феминные принципы олицетворяет «Императрица», а маскулинные — «Император».

Положите эти две карты в центр.

Затем вытяните карту и положите ее слева: она отображает дисциплину с точки зрения женщины.

Выберите еще одну карту и положите справа: это будет дисциплина с точки зрения мужчины.



 Есть ли разница между этими точками зрения?

..... ДЕНЬ 6 

Пришло время изменить определение «дисциплины» так, чтобы оно помогало строить новую реальность и становиться лучшей версией себя.

Для меня дисциплина — это когда в танце соединяются:

- ✦ вдохновение, творчество, техника священного дыхания;
- ✦ воля, огонь, сила и...
- ✦ то, что дает нам земная жизнь: время, пространство и т. д.

Дисциплина — сама по себе опыт, который учит находить баланс между божественно-феминным и божественно-маскулинным. Женский поток нуждается в мужской структуре и четких границах (время и пространство).

Дисциплина означает, что мы видим потенциал и нам хватает воли достичь его с помощью:

- ✦ оптимизма;
- ✦ открытости к каждой возможности;
- ✦ любви;
- ✦ доброты в каждой частичке нашей души.

Выберите проект, который вы бы хотели выполнить в данный момент, и спросите у колоды:

- ☀ Как я могу дать проекту больше любви?
- ☀ Как я могу соединить феминные и маскулинные принципы внутри себя, чтобы мне понравилось претворять проект в жизнь?
- ☀ Что мне нужно сделать, чтобы больше уважать феминные принципы?
- ☀ Что мне нужно сделать, чтобы больше уважать маскулинные принципы?



## ДЕНЬ 7 .....

Терпение — тихая сила. Это значит, что нужно придерживаться твердой силы воли, а не вестись на сиюминутные желания...

- ☀ Как быть терпеливым, чтобы исполнить свою мечту?
- ☀ Помните, что нужно возвращать в себе любовь и доброту.



## ДЕНЬ 8 .....

Иногда очень просто оказаться в ловушке у «власти и навязывания», чтобы выполнить все



быстрее. Сначала навязать, потом объяснить причину.

Дисциплина требует смелости. Не для того, чтобы «навязать правила», а для того, чтобы умерить ритм, последовать божественному потоку и прекратить себе лгать...

Узнайте с помощью карт:

-  Как мне быть смелым?
-  Как с помощью храбрости я могу слушать и понимать собственные нужды или сообщения от моего божественного «Я»?

..... ДЕНЬ 9



Дисциплина равна прощению?

Да, нужно простить себя, как только чувствуете, что внутри пробуждается желание тирании или чувство вины.

Дисциплина связана с целями, но если вам трудно их придерживаться, то уделите время, чтобы откровенно с собой поговорить, пересмотреть мечту и методы ее реализации.

Возможно, ответ придет сразу, а может, придется подождать. Во время ожидания простите себя и доверьтесь процессу, будьте более восприимчивы и готовы сотрудничать с собой.

Задайте колоде следующий вопрос:

-  Как мне говорить с собой из любви, а не из силы?



## ДЕНЬ 10 .....

Дисциплина, проекты, жизнь... В первую очередь все это опыт. Наслаждайтесь им. Узнайте с помощью карт:

☀ Как мне начать наслаждаться опытом? Работой? Проектом? Жизнью?



## ДЕНЬ 11 .....

Сила поможет сохранить ясный ум во время бури, и, несмотря на темные тучи и застилающий глаза туман, сердце увидит утреннюю звезду. Спросите у колоды:

☀ Как мне найти силу, чтобы достичь цели?

Дисциплина — комбинация жестких и мягких сил. Это танец, в котором мы учимся ловкости и отрешенности.

☀ Как я справляюсь с этим танцем? Как я могу достичь баланса?



## ДЕНЬ 12 .....

Дисциплина помогает отличать то, что позволяет двигаться вперед, от того, чего стоит



избегать, и показывает, кто или что может вас замедлить. Из-за промедления можно потерять дорогу или сойти с нее. Невылеченные раны приводят к сомнениям, неуверенностям, зависимостям и страхам. Социальные сети и токсичные люди тоже могут замедлять вас.

-  Как сохранять фильтр чистым?
-  Что стоит отложить в сторону, чтобы оставаться дисциплинированным?

..... ДЕНЬ 13 

Как только вы примиритесь с душой и перестанете с ней бороться:

- ✧ вы обретете силу, которая позволит совершить нечто великое;
- ✧ вы сонастроитесь с душой;
- ✧ все вокруг станет более гибким.

Вы сможете преодолеть барьеры. Трудности больше не будут вас пугать, а только сделают опыт богаче.

Исследуйте вместе с колодой:

-  Как я могу найти гармонию с душой?

Когда вы становитесь на путь поиска связи с душой, жизнь начинает проявляться в вас. Все

миры защищают вас и благословляют. Но будьте осторожны, потому что вы не защищены от самих себя.



## ДЕНЬ 14 .....

Предки традиционно благословляют новобрачных. Обычай выглядит просто, но за внешней простотой скрывается уникальная возможность для новой семьи получить позитивную энергию, а также необходимую защиту и подходящую энергию для новой жизни.

Чтобы развивать дисциплину в повседневной жизни и подавать пример другим людям, благословляйте свой опыт, жизнь свою и других людей, просите благословения!

Вся эта «позитивная энергия» поможет вам двигаться дальше.

На этом принципе основываются групповые церемонии и практики (для разных людей, мест и ситуаций). Мы концентрируемся на любви, посылая свои намерения в космос без каких-либо ожиданий, не желая ничего взамен...

Узнайте у колоды:

-  Кого я могу попросить отправить моим проектам позитивную энергию?
-  Кому я могу направить свои наилучшие пожелания и позитивную энергию прямо сейчас?



..... ДЕНЬ 13 

Праздновать — значит глубоко понимать смысл опыта, который мы проживаем, быть за него благодарным и делиться этим ощущением с другими людьми.

-  Какое влияние имеют маленькие и большие празднования в моем проекте?
-  Как можно отпраздновать успех и неудачу?