Календарь В*и*дения

*Время смотреть в Будущее*

- как простраивать живые образы позитивного будущего;

- как вырваться из текучки и вовремя расставлять приоритеты;

- как совместить текущее и долгосрочное - гибко реагируя на повседневные изменения идти к ключевым целям;

- как не забросить, отшлифовать и осуществить уже прописанные, вдохновляющие и благотворные планы.

В течение каждого года есть 12 новолуний, когда открывается возможность прямого перехода в желаемое ближайшее будущее. Они универсальны для всех жителей Земли. Но кроме этого ежегодно есть еще 36 таких дней, индивидуальных для каждого из нас, когда смотреть и закладывать будущее особенно важно. Каждый из этих дней связан с одной из 12 Сфер жизни. Просматривая и оформляя в этот день свое будущее в этой сфере, мы закладываем программу, образ, отдаем Вселенной в работу свой чертеж. Если же в этот день никакого чертежа она от нас не получает, то будущее разворачивается стихийно, в соответствии с теми автоматическими реакциями, автопилотами, на которые человек отдает свои силы и время. Когда есть долгосрочная целостная картина позитивного будущего, оно манит, увлекает в себя мысли и чувства, постоянно побуждает на новые действия. Пока такой картины нет, человек часто продолжает привычно отдавать время и силы тому, чему давно пора сказать нет, и может не замечать открывающиеся новые пути. Но случается так, что даже создав целостную картину по разным сферам, радуясь и вдохновляясь этими образами человек может подолгу держать её на полке. Но время течет, реальность меняется, и прекрасный план, не отражая происходящих постоянно перемен, теряет жизненность. Поэтому необходимо наличие *регулярного* режима работы с этим будущим.

Видя эти 36 дней в своем календаре, и получив наиболее благоприятное время, когда восприимчивость пространства к нашим замыслам максимальна мы можем трижды в году обращаться к каждой из сфер, создавая, уточняя и дробя на конкретные и доступные повседневные задачи свой глобальный замысел.

Вторые 12 дней закладки годовой программы отсчитываются от дня рождения. Где первым суткам соответствует 1-я Сфера Жизни, вторым — 2-я и так далее. Третьи 12 дней повторяют число вашего рождения в каждом месяце.

Рассчитав личные циклы (зависящие от точного времени и места рождения), можно добавить еще 12 дней, отмечающих начало каждого из 12-ти периодов года, когда каждая Сфера наиболее активна, и предполагает к себе внимание и вложение сил.

Шаги работы с годовой программой

1. Определить, какие сферы на этом этапе моей жизни самые острые, требующие развития — где мне стало плохо, где испытываю неудовлетворенность.

2. Увидеть какие *конкретные* обстоятельства, отношения, события отразят необходимые мене изменения в этой сфере — чего хочу — долгосрочную целостную картину — воссоздать, вообразить, прописать и прочувствовать.

3. Понять, что это непрерывный процесс, и встроить его в свою повседневность — определить конкретные дни и время, регулярно посвящаемые процессу В*и*дения.

4. Перераспределить, оптимизировать время жизни в соответствии с подлинными приоритетами, держа глубинные цели постоянно в центре внимания, ежедневно направляя энергию на самое главное.

Каждая страничка календаря, кроме сетки месяца с отмеченными для вас днями, будет знакомить вас с одной из универсальных Сфер жизни — коротким описанием и соответствующим ему образом.

 Чтобы увидеть текущую картину, вы можете отметить на круговой схеме (по шкале от 1- глубокое неблагополучие, до 10 - совершенное удовлетворение), насколько вы удовлетворены и счастливы своими отношениями в каждой из Сфер Жизни. «Любимые» Сферы Жизни, это те, в которые вы уже хоть немного научились вкладываться, и от которых уже пошла отдача, и соответственно «Нелюбимые», в которых себя сильно сдерживаете и уклоняетесь от них. Другими словами Сферы Жизни, это наши ресурсы, куда мы направляем свою деятельность, создавая тем самым отношения и обстоятельства, обеспечивающие нам все необходимые качества полноты жизни.

1 Сфера Жизни — Личность, имидж, самооценка.

Насколько я живу в согласии с самой собой, своим телом, своим внешним обликом.

Насколько свободно, непринужденно, искренне и адекватно ситуации мне удается выражать вовне свое подлинное содержание, раскрывать свою натуру. Какой меня видят окружающие, и насколько это совпадает с тем как себя вижу я сама. Человек, неблагополучный в этой сфере недоволен собой и часто боится негативных оценок, вне зависимости от объективной внешности. А те, у кого развита эта сфера, в целом доволен собой и своим образом, дружелюбен к окружающим и доверяет их симпатиям к себе.

**7 Сфера Жизни — Любовь, Партнерство.**

Насколько я счастлива в отношениях с самым близким человеком.

Она уравновешивает и дополняет 1 Сферу, где человек учится нравиться себе и миру, чувствовать и любить себя, а развитие 7 Сферы учит его по-настоящему понимать и ценить другого человека. Обнаружение в другом человеке второго Я, столько же важного существа как и ты сам, такого же ценного. Человек может знать, что другие люди — такие же как он, но чувствует это в полной мере он лишь тогда, когда переживает любовь. Любовь как обратная сторона Я — это нахождение в другом человеке Себя в полной мере.

Баланс противоположных Сфер

1-7.Без развитой собственной личности, без опор на свой собственный, любимый и принимаемый телесный образ, обнаружив Себя в другом, можно с ним полностью слиться, утратить себя совсем. Без слияния не почувствуешь любовь, без разделения не вернешься в себя. То и другое как сердечный ритм, как вдох и выдох, позволяют осуществлять цикл Я-Другой и Другой-Я. Именно так формируется эмпатия.

2 Сфера Жизни - Окружающая среда, Личная экономика, Личные ресурсы, Собственность, Деньги.

Каковы мои реальные имущественные и финансовые границы, насколько они меня удовлетворяют и какова их цена для мира. Каков мой баланс со средой — сколько благ и ресурсов я потребляю, а сколько вырабатываю сам и отдаю. Каков диапазон моих фактических ценностей, на достижение чего расходую основную часть времени жизни (материальные и нематериальные составляющие), и насколько их реализованность меня удовлетворяет — насколько я окружил себя тем, что в действительности ценю.

Насколько лично для меня этично то что разрушительно для среды обитания, но общепринято. В какой мере мои внешние достижений и цели ориентированы на социальный идеал, а в какой на природу моей души.

**8 Сфера Жизни — Секс, Кризисы, Ключевые Переходы (в том числе главнейшие — Рождение и Смерть)**

К этой Сфере относится как человек переживает конкретные обстоятельства своей жизни, когда у него происходит глобальная смена типа служения (поступление или окончание ВУЗа, вступление в брак или развод, глобальная перемена рода занятий и т. д.). Насколько я осознаю ключевые повороты своей судьбы, насколько конструктивно адаптируюсь в новых этапах жизни.

Взаимодействие с внешними, дополнительными к своим (групповым)и ресурсам и ценностями (фонды, гранты итд). А так же секс и другие трансовые и мистические состояния.

**3 Сфера Жизни — Обмен информацией, Образование, Социальные контакты**

Насколько легко и естественно я при необходимости общаюсь с людьми "вообще", прохожими, знакомыми, соседями, где не предполагается близости и индивидуальности с обеих сторон. Насколько мне удается доверять людям, насколько обоснованно ожидаю их ответа, и насколько удовлетворена тем как оправдываются эти ожидания.

Как я переживаю когда учусь сама и учу других, как воспринимаю и передаю информацию и знания, насколько это питает и укрепляет меня, получаю ли я удовлетворение и радость от этого.

9 Сфера Жизни — Расширение сознания, Высшие смыслы, Духовные Учителя, Альтруизм, Совесть, Героизм.

Насколько часто пережив неудачу, я задаюсь вопросом: «Если бы мне хватило осознанности и мудрости, как еще я мог воспринять происходящее, и поступить?»

Целенаправленное или спонтанное расширение сознания по сути и есть формирование Идеала «Я», той субстанции, которая в простонародье именуется совестью. И чем в большем диапазоне ситуаций моей совести есть что мне сообщить, тем быстрее идет качественная перестройка и расширение моей картины мира, что и является основной целью этой Сферы.

По этой сфере идет высшее образование, религия и философия, глубинная гуманистическая психология, духовные поиски, дальние путешествия и постижение чужих культур, но только пока их восприятие действительно ведет к перестройке картины мира.

4 Сфера Жизни — Семья, Дом, Родина, Фундамент жизни.

Во внешней жизни она определяет взаимоотношения со своими корнями — семьей, кусочком земли который воспринимается человеком как Родина, со своим жилищем. Ощущение надежности жизни, защита от внешнего мира, основа существования и выживания, в частности деньги в количестве прожиточного минимума и обеспечивающие жилье. Эта сфера символизирует Отца, как фигуру поддерживающую жизнь и обеспечивающую устойчивое существование ребенка — он строит дом и приносит еду.

10 Сфера Жизни — Деятельность, Выборы, Самореализация, Признание.

Насколько я удовлетворена своей реализованностью, способностью ставить себе непосредственные цели и задачи, действовать, достигать необходимых результатов. Ответственность за свои выборы и принятые решения. Насколько совпадает мое представление о моих достижениях и признание их окружающими.

Баланс противоположных Сфер

4-10. Способность ответственно и благотворно действовать, достигать объективного успеха в первую очередь определяется глубинным мироощущением человека, его внутренним камертоном, фундаментом, совестью — каким он в глубине души воспринимает мир, такие цели он и будет ставить, и такими способами будет их достигать.

5 Сфера Жизни — Личное Творчество, Искусство, Влюбленность, Дети.

Насколько проявлены и реализованы мои способности и таланты. Насколько глубоко и регулярно я переживаю соприкосновения с творчеством других, питаю свою душу красотой и подлинностью.

Человек в течение своей жизни создаёт мир, но не из ничего, а из себя, из того, что в нем потенциально содержится и должно проявиться вовне. Это и есть главный смысл пятой Сферы. Здесь мы переживаем творчество и творческое отношение к жизни непосредственно, через свои взаимоотношения с тем (и кем) что любим. По этой сфере идут дети, как результат творчества и, конечно как его объект.

11 Сфера Жизни — Групповое творчество, Дружба, Единомышленники.

Переживания по поводу участия в сообществах по интересам. Восприятие коллектива как живого организма, и свое в нем участие, как необходимое условие для его успешного существования. Личная ответственность за судьбу группы и реализацию ее задачи.

Насколько важно для меня вкладывать время, внимание и душевные силы в «необязательные» проекты, участие в которых работает на продвижение благой и вдохновляющей меня идеи, но не приносит ни денег ни власти. Насколько точно я вижу свое место в группе, наиболее актуальные ее задачи и пути их решения. Сколько в моей жизни таких сообществ и какую отдачу они приносят. Насколько устраивает меня мое самовыражения в таких группах.

6 Сфера Жзни — Труд, Средства труда, Здоровье.

Это Сфера личного самовыражения в труде, опыта каждодневного труда, который, собственно, и наполняет человеческую жизнь смыслом. И поскольку тело, наш главный инструмент, то по этой же сфере идет состояние здоровья, гигиена, питание и т. д., ведь болезни как преодоление плохого самочувствия, слабости, боли, тоже есть работа. Здесь самоутверждение переживается через внутреннее удовлетворение от проделываемой работы, способность ценить и переживать сам процесс труда.

Насколько вы удовлетворены той отдачей, которую приносит вам труд, насколько он является содержанием вашей жизни. Насколько естественно для вас подразумевать под (считать себя занятой трудом, если вы прилагаете )трудом не только непосредственно физические усилия, но и другую внешнюю деятельность, а также занятия, требующие главным образом внутреннего напряжения и чисто внутреннюю работу.

**12 Сфера Жизни — Безличное служение, Сострадание, Единство Мира.**

Переживание себя в прямой связи со всем остальным миром, душевная пахота, труд адресованный напрямую Вселенной, Миру, Природе вещей. Милосердие, сострадание, смирение, духовная выдержка, высшая воля и самоотверженность, способность искренне и благотворно прощать и верить, осветляющие не только внутренний мир, но и соответствующие участки внешнего. Отношение к страданиям — собственным, чужим и мировым.

Насколько знакомо мне состояние, когда мир предлагает сделать работу, за которую никто не поблагодарит, и о которой никто, вероятно, даже и не узнает. Каково мне в ситуациях необходимого самоотречения (уход за грудными детьми, тяжелыми больными и т. д.). Насколько точно я вижу какими именно должны быть мои аскезы и жертвы (на каком основании, в каких обстоятельствах, с какой подготовкой и т. д.) чтобы они не были безсмысленными и действительно развязывали требуемые узлы.