

18+

АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС

Маленький Творец.
Архитектура
осознанности



Архитектор Антикризис Маленький творец. Архитектура осознанности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73265578

ISBN 9785006920309

Аннотация

Архитектор Антикризис переносит принципы личной автономии и внутренней силы в плоскость родительства. Автор предлагает родителям перестать быть контролёрами и стать наставниками, помогая ребёнку сформировать «внутренний стержень», который не сломают ни социальные штормы, ни чужие ожидания.

Содержание

Вступление: Проснись, Родитель	6
Глава 1: Состояние Творца с пеленок. Как заложить несокрушимый стержень	8
1. Трансляция состояния: Дети не слушают, они вибрируют	9
2. Формирование автономии: Уход от «внешнего контроля»	10
3. Первый инструмент Творца: «Я – наблюдатель»	11
4. Слово как акт творения	12
Практикум главы: Упражнение «Точка покоя»	13
Глава 2. Архитектура Изобилия: Мышление без границ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Маленький творец. Архитектура осознанности

Архитектор Антикризис

Данная книга (материал) представляет собой результат авторского исследования и личного опыта в рамках концепции «Архитектор Антикризис». Информация носит исключительно ознакомительный, просветительский и художественно-публицистический характер. Автор не оказывает медицинских или клинических психологических услуг. Методики, описанные в книге, направлены на развитие личной дисциплины, осознанности и эффективности. Перед применением любых техник саморегуляции, особенно при наличии диагностированных состояний, рекомендуется консультация профильного специалиста. Автор не несет ответственности за интерпретацию и использование данных материалов читателем. Ваша жизнь – это ваш проект и ваша ответственность.

ISBN 978-5-0069-2030-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление: Проснись, Родитель

Вы держите эту книгу в руках не случайно. В мире, который привык выживать, реагировать и подчиняться, вы ищите способ научить своего ребенка жить.

Я называю себя Архитектором Антикризиса потому, что я создаю структуры, в которых проблемы перестают существовать. Самая главная структура, которую мы можем построить – это сознание человека, который пришел в этот мир не для того, чтобы быть «удобным», а для того, чтобы быть свободным.

Мы привыкли думать, что воспитание – это передача опыта. Но давайте будем честны: часто мы передаем свои страхи, ограничения и финансовые границы, называя это «заботой». Я предлагаю другой путь.

Ваша роль – не скульптор, а Архитектор

Скульптор берет кусок глины и мнет его под свой вкус. Архитектор же изучает ландшафт, учитывает законы природы и закладывает такой фундамент, который позволит зданию стоять века.

О чем эта книга?

Она о том, как передать ребенку три главных ключа:

* **Автономия:** Способность быть независимым от деструктивных эмоций и чужого мнения.

* **Ясность:** Умение видеть суть вещей за шумом гаджетов

и социальных ожиданий.

* Сила Творца: Знание того, что любая мысль созидает реальность.

Я не обещаю вам «послушных» детей. Я обещаю вам детей созидающих, чей внутренний стержень будет несокрушим. Детей, которые будут просыпаться в состоянии Творца, зная, что они – хозяева своей судьбы.

Эта книга – наше совместное исследование. Пока вы будете развивать осознанность в своем ребенке, вы неизбежно измените себя. Мы начинаем транслировать гармонию вместе.

Практическое задание для Архитектора (вас) перед первой главой:

Прежде чем перевернуть страницу, ответьте себе честно: какой закон свободы вы хотите прописать в коде будущего вашего ребенка прямо сейчас?

Глава 1: Состояние Творца с пеленок. Как заложить несокрушимый стержень

В этой главе мы отходим от концепции ребенка как «пустого сосуда». Ребенок – это уже сформированная энергия, которой нужно лишь помочь обрести осознанную структуру.

1. Трансляция состояния: Дети не слушают, они вибрируют

Первый и самый жесткий закон Архитектора: Вы не можете научить осознанности, если сами находитесь в деструктивном хаосе. * Ребенок считывает не ваши слова, а вашу частоту. Если вы просыпаетесь в состоянии Творца – ребенок учится спокойствию без слов.

* Практика для родителя: «Утренняя синхронизация». Прежде чем подойти к ребенку, верните себе ясность и внутреннюю тишину.

2. Формирование автономии: Уход от «внешнего контроля»

Мы часто учим детей ориентироваться на «хорошо/плохо» со стороны. Это растит раба обстоятельств.

* Переход к самореференции: Вместо вопроса «Тебе нравится, что я похвалил тебя?» задавайте вопрос: «Что ты чувствуешь внутри, когда у тебя это получилось?».

* Это учит ребенка искать опору внутри себя, а не в одобрении социума.

3. Первый инструмент Творца: «Я – наблюдатель»

Обучение осознанию своих эмоций как внешних процессов.

* Метафора для ребенка: «Ты – это чистое небо, а твои капризы или страхи – это просто тучи. Тучи приходят и уходят, но ты – небо – остаешься всегда ясным и огромным».

* Техника «Имя эмоции»: Когда ребенок злится, мы не подавляем гнев, а называем его. «О, смотри, сейчас в тебе говорит Гнев. Давай понаблюдаем, какой он силы?». Это первый шаг к управлению реальностью.

4. Слово как акт творения

С самого детства мы учим ребенка, что его слово имеет вес.

* Убираем из лексикона «я не могу», «у меня не получится».

* Вводим понятие намерения. «Что ты хочешь создать своим действием?» вместо «Что ты сейчас натворил?».

Ключевая мысль главы: Осознанность ребенка начинается с тишины в голове его родителя. Если ваш стержень несокрушим, ребенок инстинктивно выстроит свой по вашему образу.

Практикум главы: Упражнение «Точка покоя»

Научите ребенка находить в теле место, где всегда тихо (обычно это центр груди или солнечного сплетения). Предложите ему «возвращаться домой» в эту точку каждый раз, когда мир вокруг становится слишком шумным.

Глава 2. Архитектура Изобилия: Мышление без границ

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.