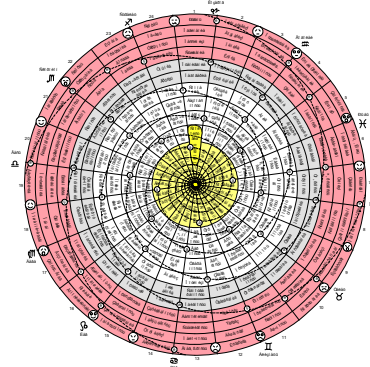


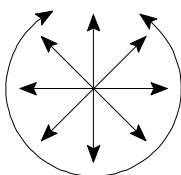
Инструкция к Пользованию Атласа Чувств

Атлас Чувственных Энергий помогает:

- (1) следить за своими внутренними переживаниями и их внешним проявлением,
- (2) понять особенности собственного характера и начать его совершенствовать,
- (3) понять поведение других людей и наладить с ними отношения



Атлас состоит из 24-х радиальных сегментов и 11-ти аксиальных (концентрических, помеченных буквами а – л). Такая структура следует из математических соображений, приведённых на странице odnalodka.ru (11-тый сегмент – единение третичных энергий в моральные качества 1-го ранга)

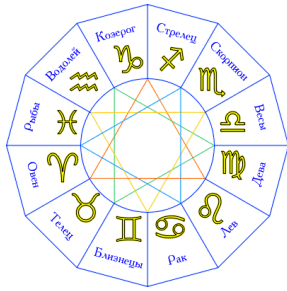


По всем направлениям (радиально и аксиально) перечисленные чувства и качества меняются плавно. Поэтому значение любого качества можно определить по “усреднённым значениям окружения”. Это помогает избежать путаницы, так как одно и то же название для разных людей может вызывать разные ассоциации. Поэтому всегда полезно ознакомиться со значениями окружающих клеток Атласа.

Особенно важно правильное понимание состояний в центре Атласа (в жёлтых клетках). Здесь перечислены наиболее желанные черты характера, присущие лишь самым чистым и возвышенным людям, способным искренне любить и делать других счастливыми. Значение этих качеств легче всего понять путём “чувственной экстраполяции” записей данного сегмента, двигаясь от периферии к центру круга, или по пунктирным линиям логарифмических спиралей. Чем больше будем вникать в эти состояния, тем быстрее их приобретём на деле. Более детальное описание этих состояний можно найти на <http://odnalodka.ru/obrazy/chelovek/chuvstva/>.

1. Ознакомительные Упражнения

А) Оцените, все ли состояния и качества в центральном (жёлтом) секторе вам понятны? Которые из них вы испытываете чаще всего? Можете ли вспомнить каких-нибудь людей из жизни (героев из сказок, романов, кинофильмов), обладающими нужными вам качествами? Наиболее лёгкий способ приобрести желанные качества – мысленно отождествиться с их “носителями“!



Б) Сравните свой темперамент с состояниями, характерными для вашего Знака Зодиака. Для каждого человека наиболее присущи те состояния, которые соответствуют его Зодиаку и его противоположности на другой стороне Атласа. Напр., Рыбы соответствуют 5-му и 6-му сегментам, балансируемым 17-ым и 18-ым сегментами. Каждый Зодиак соответствует энергиям из двух сегментов, поэтому в каждом человеке преобладают энергии из четырёх сегментов. Если чувствуем себя хорошо, то испытываем “белые и жёлтые” состояния, а если плохо – то “серые и красные”. Последние исполняют защитную функцию – помогают “выкручиваться” из неблагоприятных ситуаций. Но если они овладевают нами, то становимся “неадекватными”.

В) Вспомните какое-нибудь яркое положительное переживание и попробуйте представить, из чего оно состоит.



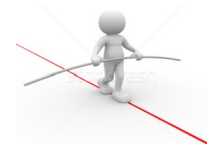
Наиболее красивые переживания включают в себя сразу несколько белых и жёлтых ощущений из разных сегментов. Например, Благодарность может объединять все энергии от Самостоятельности до Цельности (21, а – д), от Поощрения до Восхищения (9, а – д), от Умеренности до Сейчастия (15, а – д), и от Простоты до Чистоты (3, а – д).

А Любовь может объединять сразу все белые и жёлтые энергии со всех 24-х сегментов! Поэтому, если хотите вечно пребывать в состоянии влюблённости, то необходимо заботиться развитием сразу всех сторон своего Внутреннего Я!

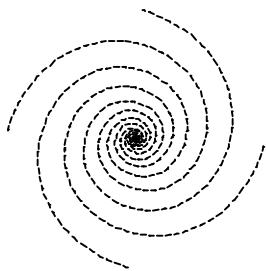


Г) Найдите ярко пережитое неприятное состояние и постарайтесь понять её причины. Например, Раздражение (17, и) могло быть вызвано любой из её окружающих энергий: Подозрением (17, з), Возмущением (17, к), Лукавством, Уловкой, Обманом (18, з – к), Жалобами, Попрошайничеством, Сплетнями (19, з – к). Каждая из последних окружена несколькими другими (соседями “второго яруса”), и т.д. Последовательное изучение таких цепочек может привести к пониманию первопричин плохого настроения.

Д) Постарайтесь понять, в какие другие состояния можно трансформировать вам неприятные переживания, и как этого достичь. Все искомые состояния находятся в том же или в противоположном сегментах, но ближе к центру.



Например, Раздражение (17, и) можно трансформировать в Осторожность и Бережность (17, г-д), посредством большего Доверия и Откровенности (5, г-д). Вопрос лишь в том, перед кем открыться и кому довериться (незнакомцам, Богу, или самому себе)?



Е) Попробуйте предсказать изменения вашего самочувствия, когда вы (1) поступаете, как обычно, (2) усиленно работаете над собой, (3) попадаете в (новую) ловушку самообмана.

Обычная смена ощущений чаще всего идёт по часовой стрелке, оставаясь примерно на одинаковом расстоянии от центра. Например: Раздражение (17, и) → Уловка (18, и) → Отвращение (19, и) → ... Но если прилагаются усилия (для выхода из порочного круга), то можем перескочить на белые клетки: Раздражение (17, и) → Осторожность (17, д) → Ловкость (18, д) → ... При этом характер тоже начинает меняться в лучшую сторону, так что со временем начальная точка смещается вдоль пунктирной (логарифмической) спиральной линии: Раздражение (17, и) → Подозрение (17, и) → Лукавство (18, з) → ... Любое запущенное качество связано со многими другими пороками, все из которых нужно “терпеливо пережить”. Но когда очутимся на белых клетках, то по той же спиральной линии плавно доберёмся и до жёлтых сегментов.

2. Игры Для Самоанализа и Знакомления с Другими

А) Проверь Характер. В эту игру одновременно могут играть столько человек, сколько цветов фишки имеются в наличии. В качестве фишек удобно использовать цветные пуговицы или камешки. Каждый игрок выбирает себе цвет и забирает все фишки данного цвета.



Дальше тянем по одной карточке. Громко зачитываем все перечисленные чувства, и выбираем то, которое ближе всего нам по нраву (к существующему или желаемому характеру). Объясняем, почему сделали именно такой выбор. По указанным координатам (на карточке, рядом с выбранным качеством) на соответствующей клетке Атласа ставим одну фишку (из своего набора). Громко зачитываем названия всех соседствующих клеток – это поможет понять, правильно ли мы сделали выбор, и какие другие ощущения или черты характера могут быть нам близкие. (Каждая клетка имеет 8 соседей – например, Умеренность (15, д) окружена Чувством Меры, Интересом, Анализом, Ожиданием, Обыденностью, Любопытством, Пронырливостью, Любознательностью.)

Дальше то же самое повторяет следующий игрок. Использованные карточки кладём обратно, чтобы они были доступны и для других игроков. Когда круг замыкается, тянем новую карточку. Таким образом каждый игрок

расставляет свои фишки на разные клетки, обозначающие его индивидуальные особенности. По этой расстановке можно судить о сбалансированности характера.

Если все фишки данного цвета скопились на одной стороне Атласа, такой характер не стабильный. Со временем все жёлтые и белые свойства могут превратиться в серые или красные, так как их не балансируют противоположные черты характера. А если все фишки распределены равномерно (по радиальным сегментам), то получаем стабильный характер. Со временем положительные качества подтягивают отрицательные из противоположных сегментов к центру. Например, Спокойствие и Проницательность (1, а-б) превращают наивность и Самоуверенность (13, е-ж) в Оптимизм, Веру и Уверенность (13, г-д).

Любое положительное качество делает противоположное качество тоже положительным, если угол между их сегментами близок к 180 градусам. А если угол меньше 90 градусов, то никакого балансирования не происходит.

В заключении каждый игрок оценивает, что его собранная комбинация могла бы означать в реальной жизни. Например, комбинация Увлечённости (14) и Смекалки (18) ведёт к «быстрым деньгам», Терпения (10) и Наблюдательности (19) — к «ценной информации», и т.д.

Б) Изобрази Состояние. Игроки поочерёдно тянут по одной карточке и бросают игровую кость. В карточке выбираем одно качество, которое должны изобразить (чтоб другие отгадали), а игровая кость указывает, КАК это сделать:

- 1 – без слов (мимикой и движениями)
- 2 – без однокоренных слов (синонимами)
- 3 – перечисляя поговорки, крылатые фразы, иль загадки
- 4 – рассказывая сказки или жизненные истории
- 5 – перечисляя героев фильмов, сказок, книг, или живых прототипов
- 6 – нарисовав на бумаге и/или спев голосом



За яркость изображения присуждаем один или два балла, а тому, кто отгадал – один балл.

Когда изображаемое свойство отгадали, ставим фишку на соответствующую клетку, объясняем свой выбор, и зачитываем названия всех соседних клеток (как в предыдущей игре). В конце игры оцениваем не только сбалансированность характера (по расположению фишек), но и его яркость (по набранным баллам за изображения и отгадывания)

В) Более строгая версия предыдущих игр, заставляющая вникать в менее желательные качества характера и придумывать способы защиты от них. В

первой карточке выбираем качество, наиболее близкое к сегментам нашего Зодиака. Например, вы Рыбы (сегменты 5 и 6), а первая карточка такая:

Проницательность (1-а)
Достоинство (21-в)
Осторожность (17-д)
Наивность (13-ж)
Фанатизм (9-и)
Замкнутость (5-л)

Наиболее близкое к Рыбам (5 и 6) является Замкнутость (5-л), поэтому выбираем именно её. Объясните, когда данное качество может быть необходимым в жизни, а когда оно мешает, и как её трансформировать в более желательные качества.

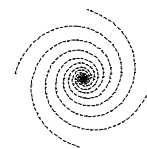
(Все качества когда-либо нужны, но зачастую мы их отвергаем из-за боязни, что они нами овладеют. Обычно серые и красные качества полезны для “преодоления” аналогичных качеств из противоположной стороны Атласа, напр., (1 е-л) “преодолевают” (13 е-л), а “исцеляются” благодаря (13 а-д).)

За стройность объяснений можно присуждать очки. Чем больше размышляем над способами трансформации нежелательных состояний, тем легче будет этого достичь на деле.

Если играем по „комбинированным“ правилам, то вначале бросаем игровую кость и изображаем нужное качество (позволяя его отгадать другим), и лишь потом предаёмся вышеописанным объяснениям.

В следующей карточке будем искать качество, способное сбалансировать до этого выбранное состояние. Если до этого выбрали Замкнутость (из 5-го сегмента), то сейчас будем искать качество, наиболее близкое к 17-тому сегменту (так как $5+12=17$). В третьей карточке будем искать сегмент, наиболее удалённый от первых двух. И так далее.

По окончании игры каждый выбирает самое типичное для себя отрицательное качество и громко зачитывает все этапы исцеления, двигаясь по пунктирной линии лог-спирали к центру



3. Анализ Людей и Ситуаций

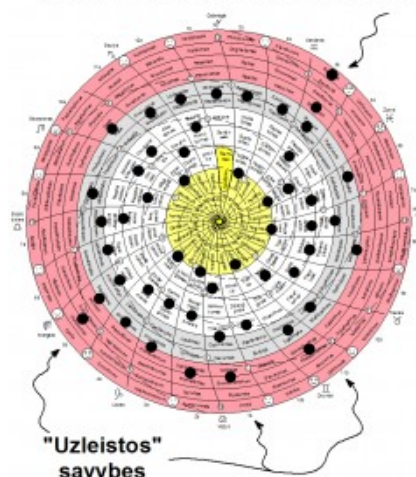
А) Проанализируй Характер. Эта игра подходит как для личного самоанализа, так и для всей семьи, когда близкие люди сообща разбирают поведенческие качества друг друга. Задача – составить характерный спектр собственного поведения или характера вам близкого человека, оценивая его состояния в каждом из радиальных сегментов.

Начиная с 1-го сегмента, определяем наиболее характерные качества данного человека и в этих клетках ставим фишки. В одном сегменте можно ставить по несколько фишек, так как в разных ситуациях человек может вести себя по-разному. Затем переходим к противоположному сегменту, который балансирует предыдущий, чтобы оценить достоверность сделанных ставок.

Например, если в 1-вом сегменте отметили Сомнение (1-д) и Оценивание (1-ж), то в 13-м присматриваемся к симметрично удалённым Оптимизму (13-д) и Наивности (13-ж). А если в 13-м хотим отметить Надёжность (13-б) и Уверенность (13-г), то в 1-м дополнительно присматриваемся к Спокойствию (1-б) и Безопасности (1-г). (Фишки не обязательно должны стоять симметрично, но это помогает сохранять некую “критичность”.)

Дальше переходим ко 2-му и 14-му сегментам, 3-му и 15-му, и т.д. В итоге получаем спектр наиболее типичных поведений человека, из которого видны его сильные и слабые стороны. Результат можно перенести на бумагу (предварительно распечатав Атлас Чувств из odnalodka.ru), которую полезно повесить на видном месте, чтобы как можно чаще задумываться над совершенствованием собственного характера.

Tipinis Charakterio Spektras



Б) Заверши Рассказ. Рассказывается какая-нибудь притча или поучительная история. Рассказ в середине обрывается, а концовку должен предложить один из игроков. По тому, как он закончил, все решают, какие качества ему присущи и ставят фишки в соответ-

ствующие клетки. Далее рассказывается новая история. Таким образом можно выяснить более объективные черты характера, особенно, когда играем с незнакомыми людьми

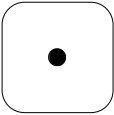

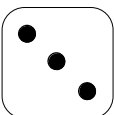
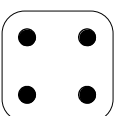


В) Анализ Конфликтных Ситуаций. Каждая сторона выбирает фишки двух разных цветов. Одним цветом помечают свои внутренние состояния, а другим – те качества, которые по её мнению показала другая сторона. Стороны сравнивают свои оценки и объясняют свои решения. Это позволяет погрузиться в мироощущения другой стороны и избавиться от ненужных домыслов и подозрений.



Замечания и комментарии направляйте по адресу: alanas196560@gmail.com



Как изображать выбранное чувство или качество:

-  Без слов (мимикой и движениями)
-  Без однокоренных слов (синонимами)
-  Перечисляя поговорки, крылатые фразы, загадки
-  Рассказывая сказки или жизненные истории
-  Перечисляя героев фильмов, романов, сказок, или живых прототипов
-  Нарисовав на бумаге и/или спев голосом