



ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ МАСТЕР-
КЛАССА

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА НАШ МАСТЕР-КЛАСС!

5 советов: как извлечь из этого мастер-класса максимум

1. Вы можете делать заметки в тетради во время прослушивания мастер-класса на компьютере – специально для этого мы сделали все поля редактируемыми. Или же вы можете распечатать рабочую тетрадь и заполнять ее от руки.
2. Ознакомьтесь с содержанием тетради перед просмотром мастер-класса, чтобы сосредоточиться на важной для вас информации.
3. Выберите для просмотра такое время, когда вас ничто не будет отвлекать и вы сможете сфокусироваться на мастер-классе, чтобы получить от него максимальную пользу.
4. Подумайте, как вы можете, не откладывая, начать использовать новые знания.
5. Записывайте все интересные мысли и идеи, которые будут вас посещать в ходе мастер-класса, чтобы не пропустить важных открытий.

ЧТО ОЖИДАЕТ ВАС НА ЭТОМ МАСТЕР-КЛАССЕ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	4
• Сформулируйте, с какими намерениями вы приходите на этот мастер-класс, до его прослушивания.	
2. АНКЕТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ.....	5
• Оцените с помощью этой анкеты,каковы на данный момент ваши родительские навыки.	
3. ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО.....	6-7
• Глубинная связь важнее желания переделать • Что такое осознанное родительство? • Три главных вопроса, ответы на которые хочет знать каждый ребенок • Выявление глубинного страха • Погоня за счастьем порождает боль	
4. ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ	8
• Закрепите знания, полученные из мастер-класса, пройдя опросник.	
5. РАЗМЫШЛЕНИЕ.....	9
• Правильный вопрос может натолкнуть ваше подсознание на правильные ответы.	
6. ОТЗЫВЫ И ИСТОРИИ НАШИХ СТУДЕНТОВ.....	10
• Что люди говорят о Докторе Шефали Себари.	

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Начните с создания намерения

Сформулируйте позитивные намерения и запишите их здесь. Почему вы решили записаться на этот мастер-класс? Что вы надеетесь из него вынести?

2. АНКЕТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ

Оцените свой текущий уровень осознанности в сфере родительства.
Насколько верны в вашем случае следующие утверждения?

*Примечание: Если у вас нет детей, можете подумать о близком человеке или ком-то, кого вы любите.

Укажите, насколько приведенные ниже утверждения верны по отношению к вам, по шкале от 1 до 10	Оценка 1-10
Я всегда вижу в моих детях своих учителей.	
Я отношусь к своим детям как к самостоятельным людям.	
В воспитании детей для меня общение всегда важнее исправления.	
Я знаю, какие три главные вещи хочет знать каждый ребенок.	
Я понимаю, почему желание счастья может приводить к страданиям.	
Я всегда знаю глубинную причину моих эмоциональных проблем, связанных с родительством.	
Я понимаю, что в поведении моих детей зашифрованы их потребности.	
Я верю в то, что каждый ребенок уже есть полноценным и совершенным.	

Для заметок:

3. ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Смотрите мастер-класс и заполняйте пустые поля. Вы можете ставить видео на паузу, чтобы записывать ответы или делать пометки справа. Жмите на видео, чтобы ставить на паузу и снимать с паузы.

1. Глубинная связь важнее желания переделать

Шаг 1: Отбросьте свое _____.

Шаг 2: Перестаньте _____ своего ребенка как _____ или _____.

Шаг 3: Будьте открыты и осознанно _____ со своим ребенком.

Шаг 4: Создавайте _____. Относитесь к ребенку как к _____ личности.

Биологический аспект родительства осуществляется сам по себе, а эмоциональный _____ требует серьезного развития.

2. Что такое осознанное родительство?

В осознанном родительстве внимание фокусируется в первую очередь на нашем собственном _____; на том, чтобы разобраться с собственными _____ и стать _____ внутри.

Когда мы видим в наших детях своих _____, каждый момент становится возможностью для развития.

В любой ситуации мы всегда _____ с нашими детьми.

3. Три главных вопроса, ответы на которые хочет знать каждый ребенок

- _____ ли меня?
- _____ ли я _____?
- _____ ли я _____?

За любым поведением ребенка _____ потребности.

Нам нужно менять _____ в соответствии с потребностями, а не поведением ребенка.

Глобальная миссия осознанного родительства:

_____ человечество и _____ планету, ребенка за ребенком, родителя за родителем.

4. Выявление глубинного страха

Шаг 1: Вспомните, когда ваши дети в последний раз вывели вас из равновесия, и запишите: «Меня задело то, что _____»

Шаг 2: Перейдите на один уровень глубже.

«Меня задело, что (первый ответ) _____,
потому что _____».

Шаг 3: Продолжайте продвигаться глубже, пока не осознаете, в чем заключается ваш личный страх.

Причина раздражения всегда заключается не в _____, а в _____,
связанных с _____.

5. Погоня за счастьем порождает боль

Наша одержимость _____ приводит к _____.

Когда мы _____ настоящего момента, все _____.

Чувства могут быть трамплином для _____.

Нам нужно научиться позволять детям _____ чувства и
_____ на свой счет.

4.ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ

Закрепите знания, полученные из мастер-класса, пройдя опросник.

1. Ответы на какие 3 главных вопроса хочет знать каждый ребенок? Как он показывает нам эту необходимость?

2.Почему в осознанном родительстве важно стать целостным изнутри?

3. Что для вас значит фраза «мы творим каждую ситуацию совместно с ребенком»? Как это понимание меняет ваш подход к родительству?

4. Почему нам важно научиться позволять детям испытывать чувства и не принимать эти чувства на личный счет?

5. РАЗМЫШЛЕНИЯ

Правильный вопрос может натолкнуть ваше подсознание на правильные ответы. Спросите себя... (если нужно, возьмите еще лист бумаги).

* Примечание: если у вас нет детей, вы можете подумать над отношениями с самым близким вам человеком.

1. Представьте, какой могла бы быть ваша семья, если бы вы стали максимально осознанным родителем?

2. Как изменится ваша жизнь, когда вы начнете поддерживать осознанные отношения со своими детьми?

3. Как вы увеличите свой вклад в жизнь человечества и будущих поколений, если сможете избавиться от нездоровых шаблонов, связанных с родительством?

4. Какое конкретное действие вы можете совершить прямо сейчас, чтобы продемонстрировать серьезность своих намерений стать осознанным родителем?

6. ОТЗЫВЫ И ИСТОРИИ СТУДЕНТОВ



Лучшая из всех, кого я слышала за 30 лет проведения интервью. Это невероятный человек с революционным подходом, ее идеи могут изменить мир

~Опра Уинфри

Ведущая ток-шоу, телевизионный продюсер и филантроп



Доктор Шефали показывает, как трудности родительства могут обернуться прекрасной возможностью для духовного пробуждения. Стать полностью осознанным родителем – это лучший подарок, который вы можете сделать своему ребенку

~Экхарт Толле

Автор книг «Сила настоящего» и «Новая земля: Пробуждение к своей жизненной цели»



Я слежу за деятельностью доктора Шефали последние 5 лет. Ее подходы и идеи помогли мне проработать убеждения, поступки и шаблоны, связанные с моими детьми.

Мои отношения стали более осознанными – как в личной, так и в профессиональной жизни.

Также я освоила новые инструменты, техники и навыки для более углубленной работы с моими клиентами-родителями.

~Клавдия Пейп

Коуч