

ГАЙД: ПЕРЕХОД

Или что происходит, когда привычное больше не работает

от @cosmicnatalia



1. Что такое переход

Переход – это состояние внутреннего порога. Когда ты уже не тот(та), кем был(а), но еще не знаешь, кем становишься.

В этот период привычные желания, роли и цели больше не работают и может казаться, что «ничего не понятно», «ничего не хочется», «я словно себя не узнаю и не понимаю».

На языке психологии и архетипов это называется внутренней инициацией – кризисом роста. Старая личность завершилась, а новая только зарождается.

2. Как понять, что ты в переходе

Если ты узнаешь у себя 3 и более признака – ты внутри процесса:

- Пропал интерес к привычному: работа, окружение, цели, желания
- Не узнаешь себя: что-то изменилось внутри, но ты не можешь это описать
- Временами накатывает усталость, туман в голове, пустота, бессонница
- Происходят эмоциональные качели: от апатии до тревоги, от желания всё бросить – до страха что-то терять
- Кажется, что все привычное рушится: роли, отношения, опоры
- Тебя тянет к чему-то новому, но пока непонятно к чему
- Возвращаются старые сюжеты и темы из прошлого
- Хочется тишины, замедления, отстранения от шума и от людей, уединения
- Возникает странное чувство завершения, будто прежняя жизнь закончилась, а новая еще не началась
- Есть ощущение, что «должен(на) что-то понять», но не можешь уловить, что именно

Попробуй заметить, какие пункты наиболее откликаются внутри тебя прямо сейчас.

3. Что происходит и почему это важно

Ты проходишь внутреннюю перестройку.

Психика адаптируется к новым внутренним условиям. Этот процесс может занять от нескольких недель до нескольких месяцев, в зависимости от глубины кризиса, уровня сопротивления, особенностей твоей психики и условий внешней среды.

В такие периоды кажется, что твоя внутренняя система зависла: старые программы больше не работают, а новые еще не установлены. Похоже на сбой, но на самом деле – это обновление. И точка взросления.

Старая система уходит, чтобы освободить место для новой, той, которая соответствует твоим внутренним изменениям. Переход – это вызревание новой версии тебя. Этот процесс требует времени и отказа от внешней гонки.

4. Что можно сделать сейчас

- Не требуй от себя прежней продуктивности и разреши себе быть неэффективным(ой) – ты в точке пересборки новых смыслов и себя. Займись изучением своей новой версии, с интересом и любовью.

- Сохраняй контакт с телом: дыхание, движение, прогулки, вода, сон. Все, что дает телу ощущение «я есть».

- Не принимай решений «из тревоги». Резкие движения чаще ведут не туда. Дай себе время.

- Наблюдай и фиксируй все, что проявляется. Ищи крошечные отклики – на людей, темы, тексты, идеи.

Что тихо откликается внутри?

Что перестаёт работать?

Где появляется искренний интерес?

- Ищи опоры. Не во внешнем контроле, а в собственном внутреннем живом, пусть и зыбком, ощущении себя. Это может быть что угодно, музыка, прогулка, дерево, терапия, ритуал, тело, новое хобби и увлечение.

- Мини-упражнения для практики:

Запиши три вещи, которые сегодня вызывают у тебя интерес.

Определи одну привычку, от которой готов(а) временно отказаться, чтобы дать себе пространство.

Попробуй выполнить хотя бы одно упражнение прямо сегодня – послушай отклик внутри.

5. Если ты чувствуешь, что готов(а) заглянуть вглубь этого процесса...

Я работаю с такими переходными состояниями, потому что сама не раз в них бывала. Я знаю каково это, когда рушится старая версия себя, а новой еще нет. Это знакомое мне пространство внутренней перестройки, неясности, но и одновременно силы. Я провожу глубинные сессии с метафорическими картами (МАК) – это инструмент, который помогает:

- услышать свой внутренний голос
- осознать, где именно ты сейчас находишься в своем переходе
- понять, что завершилось, а что только начинает рождаться
- найти точки опоры внутри себя
- начать слышать, куда направляется твоя внутренняя трансформация



Если чувствуешь отклик – пиши мне в директ инстаграм [@cosmicnatalia](https://www.instagram.com/cosmicnatalia)

Пусть этот гайд будет для тебя ориентиром в пустоте, там, где рождается твой новый путь. Интересных тебе открытий.