

Правила портала Школы открытого диалога

Пространство Школы открытого диалога создано, чтобы помочь вам научиться достигать своих целей здоровым образом, проживать разные психоэмоциональные состояния и преодолевать их.

!! В нашем пространстве, как и в нашем учебном процессе, **есть правила**. Тем что вы находитесь здесь, вы подтверждаете согласие с целью нашего пространства и с этими правилами, принимаете их и добросовестно соблюдаете.

Правила созданы на основании разработок физиологии живых систем и являются тем инструментом, который помогает участникам получить желаемый результат. Нарушение правил может привести к невозможности получения результатов как участнику, нарушающему правила, так остальных участников.

Честность

Мы стремимся проявлять себя честно и открыто, точно выражать себя. Мы выражаем свои чувства, эмоции и телесные ощущения. Мы отказываемся от рассказа историй, изложения фактов и концепций.

Факты

!! Соблюдать это правило крайне важно **!!**

- Мы принимаем, что наше восприятие не обладает полнотой и не отражает факты полностью.
- Мы принимаем, что описание фактов не является необходимым для выражения психоэмоционального состояния и может даже помешать его выразить.
- Мы признаём, что все переживания, связанные с высказываниями, поведением и действиями других людей внутри этого пространства, являются плодом нашего сознания и другие люди не являются их причиной.

Мы говорим только о чувствах и эмоциях, опуская факты и суждения. Например, вместо «мне плохо, потому что супруг болен» нужно сказать: «Я чувствую боль, я чувствую бессилие и тревогу, и я хочу найти в себе силы делать то, что могу». В этом примере причины остаются за кадром, потому что важны прежде всего чувства и цели.

! Внимание !

Если при выражении своего переживания будут происходить нарушения правил и нецелевое использование пространства портала, фасилитаторы и/или администраторы могут остановить этот процесс и обратить внимание на отклонение от цели и правил пространства, что может воспрепятствовать получению результатов. В этот момент важно обнаружить факт нарушения и признать его, в том числе если оно было непреднамеренным и даже неосозанным. При этом важно выразить чувства и эмоции, которые рождаются в этот момент.

Если вы будете настаивать на своей правоте или повторно нарушать правила, вас могут попросить покинуть пространство, поскольку оно не сможет помочь вам.

В любом случае мы сохраняем тепло и сострадание к участникам и их потребностям и верим, что для решения своих задач, отличающихся от целей пространства портала, вы сможете найти соответствующие целевые пространства.

Самовыражение

- Мы отказываемся от суждений и рассуждений в любой форме. Заведомо ложной считается любая форма обобщения: все, всегда, везде и т. п., а также их отрицательные формы.
- Мы говорим только о себе и начинаем свое высказывание с «Я», используем «Я-сообщения».
- Мы признаём, что любая форма утверждения собственного мнения, собственной правоты является грубым искажением из-за принципиальной ограниченности человеческого восприятия.
- Мы признаём, что любые противоречия являются плодом нашего мышления.
- Мы отказываемся от любых преувеличений.

Принятие и Ненасилие

Мы отказываемся от всех видов насилия по отношению к себе и другим, помня о том, что никто не должен соответствовать нашим ожиданиям и представлениям. Мы не «учим», не «лечим», не советуем, как поступить, не оцениваем и не подсказываем, как лучше. Мы с принятием относимся к тому, что можем сталкиваться с неидеальностью своих проявлений и с неидеальностью проявлений участников — мы относимся к таким проявлениям с состраданием, без мотива кого-то изменить или улучшить.

Цель

Мы знаем, что любая живая система образовывается вокруг цели, и цель этого пространства и всей Школы открытого диалога — это здоровье, получение полезных знаний и отработка навыков. Здоровье в нашем понимании — это хорошее самочувствие, положительный эмоциональный тонус, оптимальная (наилучшая из возможных) работа всех систем организма и творческая реализация. Мы помним об общей цели и стараемся ей следовать. Мы в своей жизни реализуем свои цели. Мы помним, что приходим со своей целью и не отвлекаемся на попытки решать проблемы других участников.

Личная практика

Мы создали пространство, в котором можно прожить свои переживания и научиться здоровым реакциям на стресс, но сделать это можете только вы сами. Мы выражаем свои чувства и переживания в пространстве портала и не обращаемся при этом ни к кому лично.

Мы уверены в том, что эффективность участия в пространстве портала зависит во многом от личной включённости, открытости новому и доверия процессу. Позиция гостя и ученика — это важное условие, при котором открывается возможность получить для себя полезный результат.

Состояние стресса

Также важно помнить, что состояние стресса приводит к состояниям, близким по поведенческим характеристикам к опьянению. Необходимо с особым вниманием относиться к желаниям резко и бесповоротно изменить свою жизнь, например:

развестись, переехать, уволиться и т. д. Конечно, для каждого это индивидуально и не касается случаев непосредственной опасности для жизни. Важно помнить, что это может быть способом «избегания» сложных переживаний и следствием неумения справляться с ними. В процессе практики у вас будет возможность изучить эти чувства, отработать их экологичное проживание и принять решение в трезвом уме и опираясь на поддержку общего поля.

Безопасная среда

Пространство портала — это безопасное пространство, в котором каждый может быть собой в полной мере. Мы сохраняем конфиденциальность происходящего и не выносим за пределы пространства ни материалы курса, ни переписку, ни контакты участников.

Здесь мы ничего не рекламируем, не делимся ссылками / книгами / статьями / видео, не обсуждаем политические или ещё какие-то темы, не относящиеся непосредственно к нашему пространству.

Мы отказываемся от размещения любых призывов к чему-либо, так как уважаем каждого участника нашего пространства и никоим образом не воздействуем на чьё-либо сознание.

**Светлого и гармоничного пребывания в нашем удивительном пространстве
Школы Открытого диалога!**