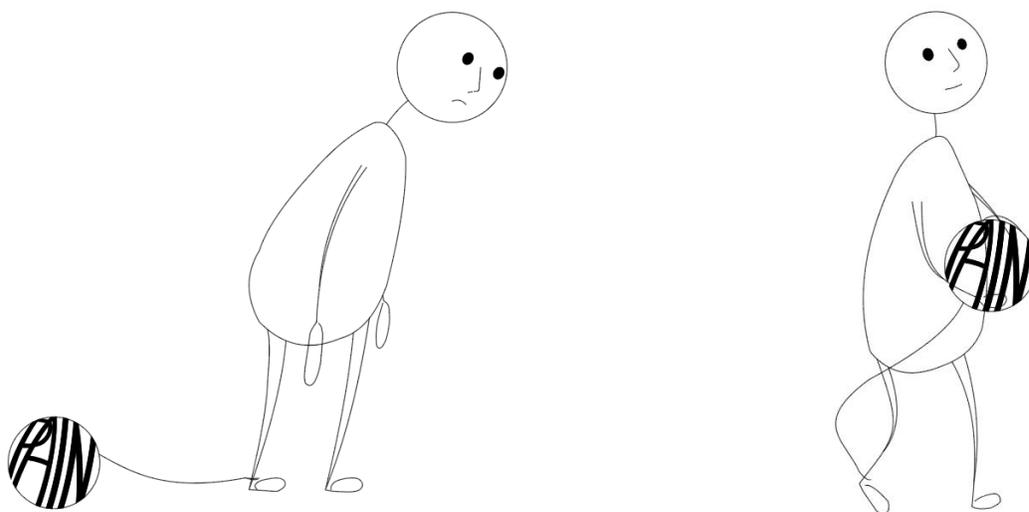


Хроническая боль, физическая или эмоциональная, часто может ощущаться как глыба или тяжелое бремя, привязанное к нам неразрывной цепью. Инстинктивная реакция - вырваться на свободу! Сбежать! Но когда сбежать не удастся, мы часто впадаем в безнадежность.

А что, если бы вместо того, чтобы пытаться освободиться, мы взяли бы валун с собой? Да, мы будем двигаться с ношей, но мы будем двигаться. И точно так же, как физический акт переноса чего-то тяжелого тренирует наши физические мышцы и постепенно делает его легче, если мы несем ношу с намерением двигаться к ценным целям, мы тренируем наши психологические/эмоциональные мышцы, и со временем это тоже может стать легче.

В нижней половине этой статьи изображены два маленьких человечка. Один из них пойман в ловушку своей ношей, другой держит свою ношу и движется вместе с ней. Каждый день выбирайте, кем, по вашему мнению, вы были накануне и кем вы будете сегодня. Если вчера вы были в ловушке, не отчаивайтесь, это ваш выбор, возобновляемый каждый день. Выбирайте, что для вас лучше.



Обведите пальцем маленького человечка, который больше всего подходит под эти два вопроса вопросам:

- 1) Кем я был вчера?
- 2) Кем я буду сегодня?