

## A sebezhetőségre való hajlandóság - Nagyszerű éberségek

A sebezhetőségre való hajlandóság azt jelenti, hogy kérdésben legyünk, a kérdés legyünk, és hajlandók legyünk fogadni bármi is bukkanjon fel – a nélkül, hogy bármit meg kellene javítanunk, vagy bizonyítékot keresnénk, hogy mi jó és mi rossz.

Hogy én hogyan vagyok sebezhető önmagammal?

„Mit választasz, hogy teremts ma?”

Minden nap ezt a kérdést teszem fel magamnak.

Aztán megkérdem:

„Működik ez nekem?”

„Hogy működik ez nekem?”

És ha nem működik, akkor tudomásul veszem az éberséget, ami felbukkant, vagy előkerült.

Én ezt tudom igaznak a sebezhetőséggel, a teljes megengedés teréből történő választással, az ítéletmentességgel kapcsolatban:

Bármibe is kerül, nem korlátozom magam a felfedezésben.

Lehet, hogy éveket vesz igénybe.

Lehet, hogy pár másodpercet.

Mindig megköveteli tőlem, hogy többet ne hallgassak mások nézőpontjaira.

És nincs összehasonlítás, soha nincs.

Mindig szüksége van 1-2 kérdésre (százra?).

Néha arra van szükség, hogy visszavonuljak egy időre.

A lényeg az, hogy nem ítélem meg magam, bármi is jön fel, bármit is teremtek a választásaimmal, hogy továbbra is azt válasszam, amit választok.

A választás éberséget teremt.

Az éberség lehetőségeket teremt.

Mi nagyobb van itt a számomra?

Mi nagyobb van itt a számodra?

Fantasztikus, hogy mi jön fel, amikor lehetőségekből és nem következtetésekből kezdesz teremteni!

Egy apró titok:

Amikor kilépsz a komfort zónádból, és a sebezhetőségbe lépsz, az nem mindig kényelmes.

Hány kényelmes hitrendszered van, ami fenntartja azt, ami nem lehetsz a sebezhetőséggel?

Hajlandó lennél elengedni ezeket?

Susan Lazar Hart