



www.rhythm-alchemy.com

www.liberainstitute.org

www.martin-ivanov.com

👉 Виждате ли семейството си като сплотена синхронизирана единица? По какъв начин? С различни ритми ли функционират членовете на семейството ви? Чии ритми са доминиращи? Ритмите на кои членове на семейството си съвпадат?

👉 Семейните ритми, както ритмите на живота, винаги се променят. Семейните ритми имат динамични модели, които са в постоянно състояние на прилив. Като членове на семейството, ние винаги нагласяме ритмите си на живот, за да се разбираме по-добре. По какъв начин смятате, че се нагаждате към темпото на семейството си? Смятате ли нагажданията за здравословни? Виждате ли начин, по който семейството ви се съобразява с вашето темпо на живот?

👉 Забелязвате ли влиянието на семейните динамики върху цялостния ритъм на живота? Оставате ли верен на себе си и правите ли активни избори за това, кога да нагодите ритъма си или се чувствате, че сте постоянно несинхронизиран със себе си и всички други?

👉 Уеднаквяването на ритмите е природен процес, определен от биологичните науки като „увличане“. В увличането един с друг ние потвърждаваме преживяванията си. Много често, когато хората са в конфликт, автоматично ескалират гневни ритми и създават бариера между себе си. Този процес на десинхронизация обикновено става на емоционално, несъзнателно ниво. Знаете ли за някои сегашни проблеми, които създават липса на синхрон в семейството ви? А в живота ви?