



Шляхи до Миру Уяви Світ Іншим

Де уряди поважають права людини всіх своїх громадян і вирішують суперечки за принципом верховенства права заради загального блага.

Де всі люди мають їжу, житло та доступ до медичної допомоги, а діти народжуються та виховуються у здорових сім'ях та громадах.

Де письменність та освіта для всіх – це звершені факти.

Де економічні практики створюють добробут для всіх зацікавлених сторін, включаючи громади та навколишнє середовище.

Де краса, мистецтво та медіа надихають людей на найкраще.

Де переваги науки та техніки покращують усі кола життя.

Там, де правилом є толерантність і повага до різноманітних релігійних вірувань, заохочується духовна практика і виховується пошана до життя.

Де цінується земля у всій її природній красі, а її ресурси використовуються раціонально для теперішнього та майбутніх поколінь.

Мир на Землі ...
Ви – шлях до миру.

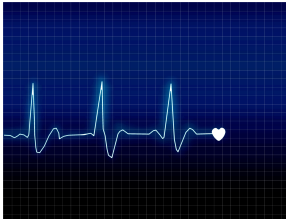
Перехід до миру



Так само як організація Посланник миру ООН представляє людей усіх релігій, етнічних груп та національностей із усього світу, ми в організації «Шляхи до Миру» (*Pathways To Peace*) лише хочемо, щоб ви знали, що ваше складне становище на світовій арені є важливим для нас. ВИ важливі для нас. Ми обізнані щодо вашої ситуації, та мільйони з нас моляться за ваш мир, ваше благополуччя і ваше світле майбутнє.

Ми знаємо, що ваша подорож була складною і ще багато перешкод можуть очікувати вас в наступні дні та місяці. Щоб допомогти вам на цьому шляху, ми хочемо ознайомити вас із методом управління стресом від одного з партнерів нашого альянсу, науково обґрунтованого дослідницького проекту під назвою «ХартМат Інститут» (**HeartMath Institute**).

Цей дослідницький центр виявив, що навіть у надзвичайно стресових умовах люди можуть як відчувати мир у собі, так і бути джерелом миру для інших через зсув своїх серцевих ритмів. При цьому зсуві відбувається зміна, котра розповсюджується, чинячи суттєвий вплив, та вас поведе внутрішній ліхтар у вашій подорожі, що може відчинити двері, які були до того зачинені.



МЕТОД:

КРОК 1:

Концентрація на серці

Зосередьте свою увагу на ділянці навколо серця. Якщо це допоможе, можете прикласти туди свою руку. Можете це робити із закритими або ж відкритими очима. Можете це робити в стані спокою, або навіть під час прогулянки чи занять якоюсь діяльністю.

КРОК 2:

Дихання із концентрацією на серці

Поки ви затримуєте свою увагу на ділянці серця, дихайте трохи повільніше та глибше у порівнянні з тим, як ви звичайно це робите. Нехай ваш вдих і ваш видих займають однаковий проміжок часу. Якщо це вам допоможе, то можете рахувати до п'яти поки вдихаєте і до п'яти, коли видихаєте.

КРОК 3:

Відчуття серця

Якщо ви спроможні відчути подяку або вдячність за щось у цей момент, сконцентруйтеся на вдиханні цього підходу подяки через серце і видиханні через серце. Якщо ви не можете відчути почуття подяки або вдячності, тоді спробуйте вдихнути співчуття до себе та інших. Робіть це протягом якнайменше 30 секунд або довше, якщо бажаєте.



КРОК 4:

Слухайте свою інтуїцію

Концепція «слідуйте за своїм серцем», виявляється, має наукове обґрунтування. Після того, як ви зосередитесь на своєму серці та активізуєте відчуття серця, ви можете виявити, що у вас з'явилася нова ідея або думка щодо підходу до складної ситуації. Або ж ви можете помітити появу нових можливостей, які були відсутні раніше.



Ми сподіваємось, що цей метод принесе вам деякий комфорт під час стресу.

Ми дякуємо вам за те, що ви є шляхом до миру, і ми приймаємо вас як громадянина світу та бажаного члена нашої родини людства.

