

Христина Йенсен

Camino Coaching Journal

© 2023 Христина Йенсен
Печат: PrintX Ltd., Пловдив, България

С подкрепата на:
Adventure Team Bulgaria





“Вярвам, че пътуването на Камино често е израз на не осъзнатата човешка потребност да обедини тялото с душата. Едно нещо е сигурно. Самата аз бих искала да имам такъв дневник, когато вървах по Камино за първи път. Сега обаче аз Ви предоставям тази възможност, за да можете Вие да дадете смисъл на мислите, чувствата и прозренията, които ще изпитате по време на Вашето пътуване.”

Запознайте се с Христина, основателката на сайта CaminoDeSantiago.dk, автор на Camino Coaching Journal, любителка на Камино и водач. Специализирала се е, и е натрупала дългогодишен професионален опит в областта на личностното развитие, в една от най-развитите европейски държави, където има огромен интерес в тази сфера - Дания.

Нейната мисия? Да предлага на пътуващите по Камино да превърнат пътуването си в преживяване, което излиза извън рамките на обичайното и което може да бъде ключът към тяхното емоционално благополучие.

Христина предлага уникален подход. Нейната страст към Камино е очевидна, а способността ѝ да помага на пътуващите по Камино да дадат смисъл на своите мисли, чувства и прозрения, е не по-малко вдъхновяваща.

Личният ѝ опит ѝ е помогнал да разбере какво е необходимо, за да се открие магията на Камино. И сега тя споделя мъдростта и любовта си с всеки, който е готов да отвори сърцето си и да изпълни пътуването си с автентични и дълбоки преживявания.

Пригответе се да бъдете преобразени и вдъхновени!

Съдържание:

Пролог.....	7
Въведение	9
Част 1: Преди пътуването: Направете справка със себе си и стартирайте успешно.....	11
Част 2: По време на пътуването: Открийте вътрешната си вселена.	17
Ден 1	21
Ден 2	31
Ден 3	41
Ден 4	51
Ден 5	61
Ден 6	71
Ден 7	81
Част 3: След пътуването (Пост Камино): Осмисляне и интегриране.....	91



Пролог



Скъпи пътешественик на Камино,

Благодаря Ви, че избрахте "мен" и моя дневник като "вътрешен водач" и подкрепа по време на Вашето пътешествие на Камино и не на последно място по време на Вашето духовно пътуване. Преминаването на Камино изисква воля и смелост. За повечето хора Камино е преодолимо физическо предизвикателство, но не единственото и далеч не най-трудното. По пътя се "стопяват фасадите", "вътрешните защити падат", илюзиите изчезват, а Вие оставате открити и уязвими. Изпълнени с впечатления, но също така, обзети от емоции.

Да отвориш сърцето и сетивата си е уязвимо и точно това често се случва на Пътя. Вътрешните процеси се задвижват и едно от нещата, които открих по време на пътуването и след това, е необходимостта да преосмислим мислите, преживяванията и емоциите, които идват при теб. Твърди се, че пътят Камино се намира директно под Млечния път и следва енергийните линии на Земята (наричани още земна нервна система), чиято енергия се излъчва с много висока честота и когато се преживее от човешкото съзнание, предизвиква яснота в мислите, преживяванията, спомените и откровенията.

Дали това беше причината за моите емоционални сривове, високата енергия, по-дълбоката връзка със себе си, с моите ценности, чувства и мисли, прозренията и много други неща, които е толкова трудно да се опишат, не знам. Но едно нещо е сигурно. Наличността на един такъв дневник като този, който държите в ръцете си сега, безспорно можеше да ми помогне по време на моето пътуване. Можеше да ми помогне да организирам мислите и разбера чувствата си по време на пътуването. Вместо това имах празен дневник, в който всички мисли, преживявания и размисли от деня бяха "нахвърляни", а единственият човек, който трябваше да разгадае тези - бях аз самата.

Процесът на обработване и осмисляне започва още по време на пътуването, но не спира в края му. В този дневник използвам личния си и дългогодишен опит като личен консултант, за да направя пътуването Ви още по-смислено, така че да можете да възстановите връзката със себе си, да се върнете във Вашия "дом", и да превърнете пътуването си в старта на едно ново начало.

Смисъл има както във въпросите, така и в начина, по който те са структурирани. Доверете се на процеса, бъдете бдителни и любопитни и си позволете да използвате възможността да навлезете по-дълбоко в себе си.

Христина Йенсен

Въведение



“Не става въпрос само за самото ходене. Става въпрос за всичко останало, което ти предстои да откриеш.”

Защо Камино?

Преди да се впуснете в приключението си, наистина Ви препоръчвам да отделите известно време за размисъл върху причината (тази, която вече Ви е известна), поради която сте избрали да извървите Камино. За повечето хора причината не е очевидна (не беше и за мен), но аз смея да твърдя, че винаги има някаква по-дълбока основателност за нашите решения и действия. Често обаче не знаем каква е тя, защото не сме отделили време да се вгледаме по-внимателно в себе си и да бъдем достатъчно любопитни към изборите ни в живота. Не само по отношение на решението да извървим Камино - а изобщо.

Не се съмнявам, че ако си позволите да сте бдителни, открити и да се вслушвате в себе си, бързо ще осъзнаете, че Пътя създава идеалната среда и условия за Вашето вътрешно и душевно пътуване. По пътя не само ще срещнете съмишленици, ще опознаете нови култури, красиви пейзажи и гледки, но и ще бъдете подложени на различни изпитания и предизвикателства. От Вашата издръжливост и начин на мислене, до способността Ви да бъдете сам със себе си, с мислите и чувствата си за по-дълъг период от време, далече от ежедневието и нещата, които отвличат вниманието Ви. Същите, с които често можем да се оправдаем, когато решим да обърнем гръб и да погледнем настрана от себе си, защото това не винаги е толкова лесно. Но е важно да можем да го правим,

ако искаме да се развиваме и да живеем по-осъзнат живот.

Този дневник не е терапевтичен инструмент, а средство, което Ви помага да поставите нещата в перспектива, да структурирате мислите и разберете чувствата си, както и да Ви съпътства по пътя на вътрешните Ви преоткривания.

Един съвет: Бъдете отворени към това, което идва при Вас. Доверете се на интуицията си. Вслушвайте се във вътрешния си глас и сърцето си. Няма правилно или грешно. Вашата истина си е Ваша истина и тя съществува само на едно място - вътре във Вас.

Започнете да използвате дневника още преди пътуването. **Първата част** има за цел да Ви помогне да погледнете навътре и да си изясните какво наистина искате. С други думи, тя ще Ви помогне да откриете основната причина и по-дълбоката мотивация за пътуването, което ще направи пътуването още по-смислено и полезно за Вас.

Втората част е посветена на преживяванията Ви по време на самото пътуване и тяхното значение - от позицията на Вашето виждане за нещата и Вашата интерпретация. Тази част може да Ви помогне да се потопите в мислите си и да разберете чувствата и преживяванията си, като зададете правилните въпроси. По този начин ще може да се върнете "у дома" - при самите себе си.

Третата част Ви дава пример как може да интегрирате и използвате всички прозрения след това във Вашия личен живот, с цел постигане на емоционално благополучие.

Надявам се, че ще видите ползата от това да имате този дневник с Вас по време на пътуването Ви и след това.

От какво се надявате да се отдалечите, или към какво да се приближите, по време на пътуването Ви на Камино?

Каква емоция (чувство) е свързана с Вашето желание?

Има ли емоционална болка, свързана с решението Ви да пътувате - нещо, с което бихте искали да се справите? Ако да, каква е тя?

Какво или как бихте искали да се почувствате вместо това?
