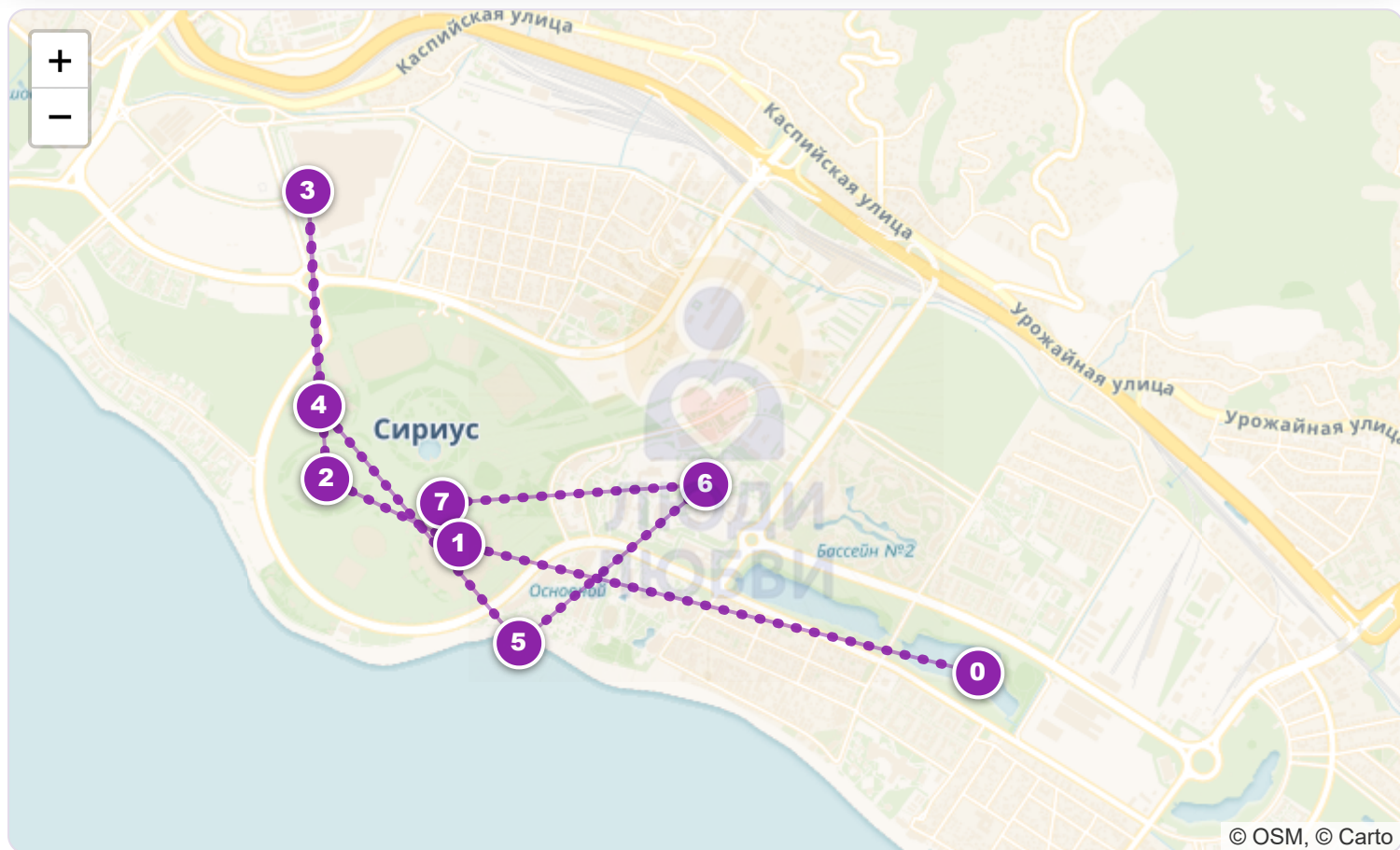


ТРОПА ПРЕОБРАЖЕНИЯ

ПУТЬ ЛЮБВИ · 8 ЭТАПОВ

от Вакуума к Источнику — по реальным местам Олимпийского парка



Восемь шагов пути любви, проложенные по реальным местам Сириуса. Вакуум рождает жажду — Источник её утоляет; встреча с тенью в самой сердцевине делает путь честным, а не идеализированным. Это не маршрут на скорость, а паломничество смысла: идите медленно, на каждом месте побудьте с вопросом и упражнением.

0 Вакуум

 **Орнитологический парк · освобождение места**

Тишина орнитопарка — место, где расчищаешь внутреннее пространство.

Суть: Освободить место для любви; в образовавшейся пустоте вызревает жажда настоящего.

Вопрос себе: Чем я заполняю себя, чтобы не чувствовать пустоту?

Упражнение: 10 минут полной тишины среди птиц — без телефона, наедине с пустотой.

Переход: от заполненности старым — к жажде любви.

1 Второе рождение

📌 Стадион «Фишт» · выбор жить

На «Фиште» рождались церемонии и зажигался огонь — символ рождения.

Суть: Старая личность, заслуживавшая любовь страхом, уступает место подлинному «я».

Вопрос себе: Каким человеком я перестаю быть — и кем хочу родиться?

Упражнение: На фоне стадиона произнеси: «Я достоин любви просто потому, что я есть».

Переход: от выживания — к осознанному выбору жить.

2 Инкубатор · встреча с тенью

📌 Ледовый дворец «Большой» · целостное принятие

Огромный купол-капля «Большого» — защищённая оболочка, как утроба-инкубатор.

Суть: Бережно вынашиваешь новое «я» и поворачиваешься лицом к своей тени — страху, стыду, гневу.

Вопрос себе: Какую свою черту я отвергаю — и что она во мне защищала?

Упражнение: Положи руку на грудь и скажи себе слова, что сказал бы любящий взрослый.

Переход: от самокритики и расщепления — к целостному принятию себя.

3 Благоприятная среда

📌 Университет «Сириус» (Парк науки) · укоренение

Сириус растит таланты в питательной среде — образ благоприятной почвы.

Суть: Выстраиваешь окружение, что поддерживает рост, и границы как заботу о ростке.

Вопрос себе: Рядом с кем я становлюсь больше собой, а рядом с кем — меньше?

Упражнение: Реши, чему в жизни дать больше места, а чему — меньше; сделай один шаг сегодня.

Переход: от случайного окружения — к осознанно выбранной почве.

4 Выбор любви

📌 «Ледяной куб» · решение в моменте

Кёрлинг — это точный, осознанный выбор траектории; здесь учишься выбирать.

Суть: В каждой ситуации — реакция из страха или из любви. Любовь становится выбором.

Вопрос себе: Как бы я поступил прямо сейчас, если бы исходил из любви, а не из страха?

Упражнение: Поймай паузу между раздражителем и реакцией: один вдох, вопрос «страх или любовь?».

Переход: от реакции страха — к решению любить.

5 Путь любви

📌 Имеретинская набережная (7 км) · образ жизни

7 км вдоль моря — буквальный длинный путь; любовь как дорога.

Суть: Повторённый выбор становится образом жизни; зреет безусловность и прощение себя.

Вопрос себе: Кого или что мне труднее всего любить — и почему?

Упражнение: Пройди часть набережной, удерживая доброе намерение к «неудобному» человеку.

Переход: от отдельных актов любви — к любви как образу жизни.

6 Люди любви

📌 Сочи Парк (аттракционы) · умножение через общность

Место, где люди вместе, семьи, радость — образ сообщества любви.

Суть: Преображённый человек притягивает таких же; тот, кого согрели, греет других.

Вопрос себе: Кому я могу стать опорой, какой когда-то нуждался сам?

Упражнение: Сделай одно доброе дело для незнакомца — без условий и ожидания ответа.

Переход: от личного преобразования — к совместному бытию в любви.

7 Источник любви

📌 Поющий фонтан · Чаша огня · возвращение к Истоку

Фонтан — буквально источник; вода и огонь Чаши как Исток, из которого течёт любовь.

Суть: Узнаёшь, что был не источником любви, а её руслом: она течёт через тебя из большего.

Вопрос себе: Чувствую ли я, что любовь идёт через меня, а не от меня?

Упражнение: Постой у фонтана в тишине и поблагодари без причины — просто за то, что живёшь.

Переход: от того, кто любит — к самой Любви.



Сообщество «Люди любви»

Создатель Троп и Преобразования в любви, организатор сообщества «Люди любви» — Завгородняя Лилия Александровна, наставник.