

A photograph of a forest path. The path is covered in fallen leaves and leads into a dense forest of tall, thin trees. Sunlight filters through the canopy, creating a warm, golden glow and long shadows on the ground. The overall atmosphere is peaceful and serene.

Хули Леонис

**РАЗХОДКАТА В ГОРАТА
- ВЪЗМОЖНА И
НЕВЪЗМОЖНА**

**ОСОБЕНОСТИТЕ НА
МЕТОДА “РАЗХОДКА В
ГОРАТА” ИЛИ
СЪЩНОСТТА НА ХУЛИ
ТЕРАПИЯТА**



-Здравей, Хули. Срещаме се в момента, в който ни сподели, че би искал да ни разкажеш за ценните заключения, до които си достигнал. Какви са те?

В последно време се срещнах с много хора чрез груповите събития, които организирам. Всичко това породило безценни заключения. Бих искал да споделя, за да достигнат до повече хора.

-Кое е това, което най-много те впечатли?

Много съм впечатлен от работата с непознати хора, защото разбирам, че дори да нямат подготовка, ако това са правилните хора, те се свързват с метода ми на работа отлично и получават точната информация. И точно обратното – може да има хора, с които съм работил дълго време, но с тях просто да сме стигнали до предела на нашите терапевтични взаимоотношения и те да не могат да продължат напред. Това се случва тъй като, методът така се е променил и те така са се променили, че безкрайно сме се отдалечили едни от други. Затова винаги казвам, че правилните хора за моя метод са хората, които в момента усещат, че моят метод ги вика.

-Какво те изненадва при работата с нови хора, които не познават метода ти?

Има хора, които стигат до големи, ценни заключения за себе си по време на събитията и след това буквално ми задават въпроса: „Аз какво да правя с тази информация?“

Тогава разбрах, че всички искат да ми зададат този въпрос, защото наистина **не знаят какво да правят с информацията за себе си**, тъй като м живота си те не получават такава информация, по толкова автентичен начин.

Както установихме, в груповата работа хората следват един отъпкан път, който е предначертан още от детството им. Този път не е нито свързан със свободната им воля, нито с родовата система. Това е един социално утъпкан път. Лесно се вижда. По пътя се случват следните неща: детска градина, училище, университет, работа, семейство, пенсия. Има хора, които не живеят точно по този начин, но почти 95% от хората съществуват именно така с малки разновидности на начина.

В този ред на мисли, когато вие излезете от това матрично случване и дойдете на събитие при мен, след което получите автентична информация за себе си, разбира се, че ще последва въпросът: „**Какво да правя с тази информация?**“

Отговорите са два и са лесни. Единият казва, че можете да забравите за тази информация и да се върнете в матричния начин на живот като просто приемате, че сте били на едно различно, интересно и вълнуващо събитие, което сте решили да забравите.

Има и друг вариант – можете да решите, че искате да дълбаете още повече, да изровите себе си, да го съживите и да изживеете живота си като себе си. Колкото повече се бавите, обаче, себе си все повече умира. След даден момент от живота ви, след дадена възраст, няма да имате повече шанс да го откриете.

-Какво означава да намериш себе си?

Означава да си припомниш кой си и да се завърнеш към собствената ти истина. Това е завръщането към себе си.

Ще отнеме време, ресурси и усилия. Всеки трябва да вземе решение за себе си дали иска да мине през този процес и именно от това решение зависи крайният резултат.

-Но нали всеки иска да е себе си?

Всеки иска на теория, но не знае какво означава на практика. Много често виждам как след първата консултация хората се отчайват от себе си. Струва им се, че пътят към себе си е прекалено сложен, прекалено изискващ. Независимо, че осъзнават, че настоящият им живот е максимално тежък, нещастлив, бракът им буксува, не обичат децата си, искат да избягат от себе си, от ежедневието си всъщност те не го правят, защото така са свикнали.

-Толкова ли е шокиращо? И какъв е точно шокиращият елемент?

Шокът идва от осъзнаването, че никога не си бил себе си и никой не ти е показал как. Научил си се да бъдеш нечие копие или още по-зле – научил си се да бъдеш оправдани очаквания.

Да бъдеш себе си всъщност за всеки един човек е едно ново понятие и една нова реалност, която в началото е шокираща. Тази реалност ви връща към първичните ви настройки – тези, с които сте родени.

-Това ли е в основата на твоя метод?

Много хора идват с очакване към моя метод, защото все пак аз съм човек, който води терапия лице в лице и те имат вече очаквания към този тип формат. Както често си мислят: „Какво пак толкова може той да ми каже, което да ме изнанда?“

Всъщност отговорът е: „Нищо!“

Но за сметка на това всеки може да чуе себе си посредством мен. Аз мога да ви помогна да говорите със себе си, да усетите себе си, да разберете какво се е случило с вас, кога сте се загубили и защо толкова сте се отдалечили от себе си. А вие решавате дали искате да се завърнете към себе си и какво ще правите с информацията за себе си.

-За какъв тип хора е подходящ методът ти?

Отговорът е лесен – за тези които претендират, че са себе си, но не са и не искат да бъдат, защото ги е страх, че ако са себе си, няма да ги обичат. Така, претендирайки, поне общуват с други хора, които също претендират и имат контакт. Този контакт пак води до самота, студ и неуютност в себе си, но поне на външен план всичко е наред.

–Каква е разликата между информацията, която хората разбират от твоите консултации и тази, до която достигат по другите възможни методи?

Информацията, до която достигате на моите консултации е безценна, защото тя не е била достъпна за вас преди това. Не сте достигали до нея, защото не сте говорили със себе си

Ще дам пример. Всеки един метод, който е външен т.е., който има външни механизми за даване на информация, води до висока степен на истинност, но тя никога не е пълната. Затова обичам да казвам на хората, които много четат и събират информация от книгите: “Да, това са общи понятия, в които вие частично се вписвате, но никога напълно.”

Само, когато говорите със себе си, можете да разберете каква е вашата лична истина. Информацията, до която достигат хората с моя метод, е именно информацията, до която никога не са достигали. От тази информация разбират мотивацията си, какво ги е карало да действат по този и този начин, какво ги е провокирало да направят изборите в живота си, какво ги е накарало да се откажат от изборите в живота си. И тук не говорим за една обща рамка. Това е вашият истински личен отговор, който вие давате на себе си.

Единственият стимул, който е необходимо да имате, за да продължите една терапия с мен е желанието да бъдете себе си и да задълбочите това познание.

Направете това не по задължение, защото ще намразите и мен, и процеса, а го направете с любопитство, с удоволствие, с желание постоянно да опознавате себе си. Тогава ще имате и прекрасни резултати.

–Казваш, че методът ти е като ускорена психоанализа. Би ли обяснил малко повече?

Така е. Игрите на визуализации дават много точна и директна информация. Дори имам игри, които шеговито наричам 10 години психоанализа. Колкото и да е бърз моят метод, той все пак изисква време, а в земен план това време означава години. **Това, което сте рушили с десетилетия в живота ви, не може да се оправи за дни.**

В една консултация аз ви навигирам как да носите погледа към себе си и да започнете да се усещате. Хем ви помагам, хем ви показвам, хем ви уча, просто защото това познание е недостъпно в масов план. Никой не ни учи да оставаме със себе си, да чуваме вътрешния си глас, да го изчистваме от страховете си и да го разпознаваме, да чуваме истината за себе си.

–Какви са най-честите заблуди, с които се сблъскат хората?

Най-голямата заблуда, в която може да живее човек, е твърдението, че той никога за нищо не се е заблуждавал. Това означава, че заблудата, в която живее е толкова голяма, че може би ще му бъде невъзможно да погледне отвъд нея и за да оцелее може би е по-добре и да не го прави.

Иначе ние постоянно живеем в заблуди. Заблуда е, че живеете собствения си живот. Ако никога не сте се спирали и не сте анализирали дълбоко дали това е наистина вашият живот, има голяма вероятност да живеете живота на близките си или още по-лошо – да живеете проекция на техните очаквания.

–Би ли дал малко повече информация по темата за личната истина?

Много хора нямат лична истина. Те не знаят кои са. Ще дам пример. Хората обикновено знаят какво са на базата на това, което са им казали другите, особено родителите. Възможно е пред вас да се намира красив и умен човек, но родителите му да са му казвали, че е тъп и грозен и той така се възприема. Той е приел тяхната истина за своя и никога не изследвал собствената си. Дори може да не знае, че им такава.

–Добре, а какво би казал за личния авторитет?

Тази тема се разбира още по-малко. Човек е учен, че авторитетите са навън – родителите, учителите, шефа, президента, т.н. Авторитетите са някъде там, те са умни, зрели и знаят, а човек не знае и трябва да ги слуша. Изобщо не се коментира, че личността може да стигне до собствения си авторитет и да го развие.

Когато човек не е авторитет за себе си, той се чувства в капан. Чувства се ограничен и притиснат. Само когато се свържи със собствения си авторитет може да бъде свободен, може да бъде творчески активен и да се чувства добре.

–С други думи човек може да получи една допълнителна гледна точка за себе си, ако премине през твоя метод, така ли е?

Всъщност аз давам един нов начин, по който човек да мисли за себе си и да се възприема.

И за да има успех от съвместната ни работа, се изисква време. Добрият резултат няма да се постигне нито от една консултация, нито от 10. Улеснението, ако може така да се нарече, при моята терапия е, че честотата на срещите ни е веднъж в месеца. И в този ред на мисли една успешна терапия ще отнеме години.

–Би ли споделил и дефиницията на темата за личната отговорност?

Личната отговорност не се разбира, тя ни е забранена. Дори и да смятате, че сте супер отговорни, може би ще ви провокирам сега и ще ви кажа, че може би сте много стриктни и много изпълнителни, но вие не сте отговорни. Отново ще дам пример. Отговорният човек сам решава какви са параметрите му на общуване с другите и сами избира личния си комфорт. Ако работата не ви харесва, можете да поемат отговорността за себе си, да напуснете и да си намерите друга. Когато, обаче, не поемате отговорността за себе си казвате: „Ами той животът е гаден като на майка ми и баща ми и те бяха нещастни в работата си.“ И продължавате да поемат отговорността, която вашите работодателите са ви дали, а вие не искате реално да поемате. Това е изпълнителност – не е отговорност към себе си.

–Колко много очевидни скрити истини!

Точно така е. Затова обичам да казвам, че чрез моя метод се разкриват очевидните, скрити истини. Чрез него човек получава възможност да излезе от цикъла на въртене на мишето колелото и да започне да мисли за себе си.

–Би ли споделил за кого е подходящ твоят метод?


Подходящ е за тези, които са любопитни към себе си, искат да се запознаят със себе си, да си спомнят кои са, както и да поемат отговорността да бъдат себе си. Също така е подходящ за тези, които се свързват по положителен начин с моята енергия и я чувстват близка и разбираема. Съветвам всички, които искат да започнат работа с мен, да усетят това, да усетят, че моят метод ги вика.

–А ако не могат да го усетят?

Тогава просто не са за мен. Всеки един професионалист, от която и да било сфера, знае, че не може да работи с всеки. Добрите резултати се постигат, когато има взаимно разбиране, приемане и допадане. То няма как да се получи с всички.

–И накрая – защо е важно човек да бъде себе си?

Защото, само ако бъде себе си, може да изживее собствения си живот, а това е смисълът на играта, наречена живот.

A man with dark hair, wearing sunglasses, a white long-sleeved button-down shirt, and brown trousers, stands on a balcony. He is looking down at a small, light-colored rectangular box he is holding with both hands. The balcony has a dark railing with a perforated metal mesh. The background is a blurred outdoor setting with green trees and a grey sky. A semi-transparent dark grey rounded rectangle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

**САМО, КОГАТО ГОВОРИТЕ
СЪС СЕБЕ СИ, МОЖЕТЕ
ДА РАЗБЕРЕТЕ КАКВА Е
ВАШАТА ЛИЧНА ИСТИНА**