

Как лучше погружать, особые ключи, индикаторы, типы и раскочка сенсорики

Визуал, аудиал, кинестетик и дискрет – это как раз определения, означающие особенности восприятия и переработки информации людьми различного возраста.

Визуал – это человек, воспринимающий большую часть информации с помощью зрения.

Аудиал – тот, кто получает основную информацию через слух.

Кинестетик – тот, кто воспринимающий информацию через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений.

Дискрет – человек, у которого восприятие информации происходит через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов.

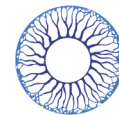
Особенности восприятия информации проявляются уже в дошкольном возрасте и играют большую роль в налаживании контактов с окружающими, в успешности обучения, получения новых навыков и умений.

Для того, чтобы выяснить, какой канал восприятия преобладает у вас иногда достаточно понаблюдать.

На что обратить внимание?

Отличительные признаки: визуал

- Получают информацию посредством зрения – благодаря использованию наглядных пособий или непосредственно наблюдая за тем, как выполняются соответствующие действия
- В своей речи употребляют существительные, глаголы, прилагательные, связанные со зрением (**смотреть, наблюдать, картина, на первый взгляд, красочный, яркий, как видите...**)
- Восприимчивы к видимой стороне окружающего мира; испытывают жгучую потребность в том, чтобы мир вокруг них выглядел красиво; легко отвлекаются и впадают в беспокойство при виде беспорядка
- При общении с людьми обращают внимание на лицо человека, его одежду и внешность
- Описывают видимые детали обстановки – **цвет, форму, размер и внешний облик вещей**
- Когда о чем-нибудь размышляют, обычно смотрят в потолок; когда слушают, испытывают потребность смотреть в глаза говорящему и хотят, чтобы те, кто их слушают, так же смотрели им в глаза
- Хорошо запоминают зримые детали обстановки, а также тексты и учебные пособия, представленные в печатном или графическом виде

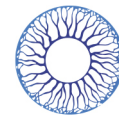


Отличительные признаки: аудиал

- Получают основную информацию посредством слуха – в процессе разговора, чтения вслух, спора или обмена мнениями со своими собеседниками
- Для речи характерны слова, связанные со слуховым восприятием (**голос, послушайте, обсуждать, молчаливый, тишина, беззвучный...**)
- Испытывают потребность в непрерывной слуховой стимуляции, а когда вокруг тихо, начинают издавать различные звуки – мурлычат себе под нос, свистят или сами с собой разговаривают, но только не тогда, когда они заняты учебой, потому что в эти минуты им необходима тишина; в противном случае им приходится отключаться от раздражающего шума, который исходит от других людей
- При общении с людьми обращают внимание на имя и фамилию человека, звук его голоса, манеру его речи и сказанные им слова
- **Описывают звуки и голоса, музыку, звуковые эффекты и шумы, которые можно услышать в окружающей их обстановке, а также пересказывают то, что говорят другие люди**
- Обычно смотрят то влево, то вправо и лишь изредка и ненадолго заглядывают в глаза говорящему
- Хорошо запоминают разговоры, музыку и звуки

Отличительные признаки: кинестетик

- Получают основную информацию посредством активных движений скелетных мышц – участвуя в подвижных играх и занятиях, экспериментируя, исследуя окружающий мир, при условии, что тело постоянно находится в движении
- Словарь в основном включает слова, описывающие чувства, ощущения (**схватывать, мягкий, теплый, шелковистый, прикосновение, хороший нюх, ароматный, гибкий...**)
- Привыкли к тому, что вокруг них кипит деятельность; им необходим простор для движения; их внимание всегда приковано к движущимся объектам; зачастую их отвлекает и раздражает, когда другие люди не могут усидеть на месте, однако им самим необходимо постоянно двигаться
- При общении с людьми обращают внимание на то, как другой себя ведет; что он делает и чем занимается
- Широко применяют слова, обозначающие движения и действия; говорят в основном о делах, победах и достижениях; как правило, немногословны и быстро переходят к сути дела; часто используют в разговоре свое тело, жесты, пантомимику
- Им удобнее всего слушать и размышлять, когда их глаза опущены вниз и в сторону; они практически не смотрят в глаза собеседнику, поскольку именно такое положение глаз позволяет им учиться и одновременно действовать; но если поблизости от них происходит суета, их взгляд неизменно направляется в ту сторону
- Хорошо запоминают свои и чужие поступки, движения и жесты



Отличительные признаки: дискрет

- «Discrete» с английского переводится как осторожный, осмотрительный, сдержанный. Считается, что к этому типу восприятия «приходят» в более позднем возрасте. Основной особенностью дискретов является логика, логика во всем – в рассуждениях, в принципах, в выборе интерьера, профессии.
 - Получают знания путем глубокого изучения, обдумывания и анализа информации
 - Стараются не проявлять чувств и эмоций, предпочитают даже проявление внимания к ним оценивать вопросом «зачем?»
 - Речь сухая с обилием логических связей и выводов, используются книжные обороты, например, «Так мы выяснили, что...», «Из перечисленного следует...». Интонация ровная
 - Уделяют большое внимание фактам и проверке их достоверности. При выборе любого предмета в первую очередь думают о его функциональности и пользе
 - Во время разговора предпочитают не смотреть собеседнику в глаза
 - Редко бывают душой компании. Могут быть замкнутыми и нелюдимыми
- Чистые типы встречаются крайне редко. Обычно человек совмещает в себе все каналы восприятия информации, просто какой-то в силу личных особенностей преобладает.

Для установки хорошего контакта с человеком, вы можете использовать те же самые процессуальные вопросы, что и он. Если хотите установить дистанцию, можете намеренно употреблять слова из другой системы представления. Для установления раппорта с клиентом слова должны быть соответственно с той моделью мира, которая имеется у вашего собеседника.

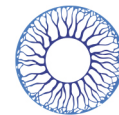
Особенности внимания каждого типа

- Кинестетику трудно концентрировать свое внимание, его легко отвлечь чем угодно
- Аудиал легко отвлекается на звуки
- Визуалу шум практически не мешает
- Дискрет предпочитает тишину и возможность подумать

Особенности запоминания

- Визуал помнит то, что видел, запоминает картинками (образное мышление хорошо развито)
 - Аудиал – то, что обсуждал, запоминает, слушая
 - Кинестетик помнит общее впечатление; запоминает, двигаясь, осязая, нюхая
 - Дискрет – свои мысли, выводы, сделанные о ситуации
- Любой человек использует разные каналы восприятия, то есть, мы не можем быть только визуалами или аудиалами, например. В нас всегда сочетается несколько типов восприятия, которые подключаются, если основного канала недостаточно.

Потому необходимо уделять внимание развитию всех способностей и талантов, чтобы исследовать этот необъятный мир со всех сторон.



Анамнез клиента, кому подходит регресс, какие установки мы можем проработать или подсветить в сеансе.

Часто клиенты приходят к методу регресса, чтобы излечиться от болезней. Во всех болезнях всегда есть:

1. Биолого-физический компонент
2. Психо-эмоциональный
3. Системный/социальный

Один регресс не вылечит ни одну болезнь. Он даст возможность соединить физическую форму с духовной и понять, что нужно исцелять (принять себя/ситуацию, научиться любить себя/мир, начать создавать новые смыслы, совершать новые действия, возможно давно отложенные проекты начать реализовывать).

Первым, что нужно спросить у клиента - это обращался ли он к врачу, сдавал ли он анализы, какие процедуры уже были сделаны и на какой стадии лечение находится человек. Дальше нужно разъяснить три составляющих компонента исследования своего физического состояния (1 - Биолого-физический компонент, 2 – Психоэмоциональный и 3 - Системный/социальный)

Метод переписывания с негативных на позитивные эмоции через принятия и высвобождение негативных эмоций.

В каком случае может применяться, например - при гневе, агрессии, подавление эмоций, обиды, злость, страх, ревность, зависть, одиночество. Применять можно как к собственной личности, так и к тому кто развернул негативный опыт. Идем в исходную точку найдя причину применяем данный метод.

Рассмотрим два способа дискомфортных ситуаций:

1. когда негатив направлен на личность, ситуацию или объект
2. когда негатив направлен на себя

Негатив направлен на личность, ситуацию или объект

Инструкция: идентифицируйте личность, ситуацию или объект, что причиняет вам дискомфорт. Этот метод также используем тогда, когда вы прощаете какой-то части своего тела, что подвела вас потому, что заболела или как-то по-другому потеряла функциональность.

1. Рассказать ситуацию, которая стала причиной неудовлетворения.
(Рассказывать историю исключительно с позиции жертвы - то есть со всей обидой из старой парадигмы)
2. Высказаться в адрес X максимально агрессивно. Если объект или ситуация не имеет имени - Назовите. Четко выскажите, в чем вы его обвиняете. Если адресат давно умер, все равно говорите так как-будто он стоит перед вами. Четко и точно обращаемся к тому, что нас беспокоит.

“Я злюсь на тебя (Имя) за....”

Очень важно дать прожить клиенту эмоции. Не цензуруйте их и не “придушивайте”. ПОМНИТЕ: мы пришли в физический мир, чтобы получить эмоциональный опыт - в этом наша человеческая суть. Все эмоции - это хорошо, кроме случаев, когда мы их заглушаем.

“Через то, что ты сделал/делаешь я чувствую (клиент называет эмоцию)...” (Обида, одиночество, точку, гнев и т.д.)

3.Признаем человеческую суть.

“Я с любовью признаю и принимаю собственные чувства и больше их не осуждаю. Я имею право на свои чувства”

Это важный шаг обеспечивает возможность определенной мерой освободиться от веры в то, что такие чувства, как гнев, желание отомстить, ревность, зависть, тоска, есть чем-то плохим и их нужно отрицать. Какие бы они ни были, клиенту следует ощутить свои эмоции именно так, как они к нему приходят, потому что эмоции есть проявлением истинного “Я”. И душа клиента хочет ощутить их полной мерой. Клиент должен понять, что они есть безупречными и перестать осуждать себя за то, что имеет их.

Чтобы помочь клиенту интегрировать и принять чувства, можно использовать три шага:

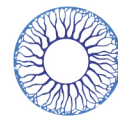
- Почувствуйте эмоцию и определите, что это: гнев, радость, скорбь, тоска, печаль, обида, досада, зависть, злоба, страх и т.д.

- Примите чувства всем сердцем, как есть. Увидьте, что это часть вас. Полюбите их как часть вас. Почувствуйте, что они безупречны. Вы не можете перейти до вибраций блаженства, пока не примите и не примиритесь со своими чувствами. Проговорите аффирмацию: **“Я прошу про поддержку своих высших сил в том, чтобы ощутить любовь к каждой своей эмоции такой какая она есть, принять ее с любовью в свое сердце как часть своей сущности”**.

- А теперь почувствуйте любовь к самому себе за то, что переживаете эти чувства, осознайте, что вы сами решили это ощутить, чтобы обеспечить протекание энергии в сторону исцеления.

4.“Я признаю, что эти чувства - мои. Никто не может заставить меня что-то чувствовать. Мои чувства - отображение того, как я воспринимаю ситуацию”

Наши эмоции - только наши. Когда клиент безусловно чувствует, признает, принимает и любит свои эмоции как часть своей сущности, это дает клиенту полную свободу, чтобы ощущать их или отпустить. Также это осознание есть первым шагом, чтобы избавиться от архетипа жертвы. Когда есть ощущения, что другие люди или ситуации заставляют гневаться, радоваться, тосковать или бояться, то так передается им полная власть над собой.



5. **"Мои негативные чувства стали сигналом про то, что я лишаю любви себя и (личность, ситуацию или объект) потому, что осуждаю его, ощущаю определенные ожидания, хочу, чтобы (кто-то - Имя) изменился и считаю (Имя) несовершенным"**

(Составить перечень суждений, ожиданий и действий, которые указывают на то, что клиент хотел бы, чтобы другой человек изменился)

6. Ломаем старую историю.

"Я сейчас осознаю: чтобы глубже пережить этот опыт, моя душа побудила меня создать с этой ситуацией или события преувеличенную историю, которая выходит за границы сухих фактов. Теперь, когда душа достигла своих целей, я могу отпустить энергию вокруг моей истории, отделить факты от интерпретаций, которые к ним присоединила".

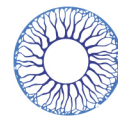
(Составьте перечень главных интерпретаций и определите уровень вовлеченности клиента в каждый)

7. Базовые негативные убеждения, которые инициированы придуманной историей или те, что питали историю:

- Я никогда не буду достойным
- Быть мной некомфортно
- Я всегда получаю все последним (или вообще не получаю)
- Люди всегда меня оставляют
- Мне не следует делиться тем, что у меня на уме
- Лучше б я был женщиной (была б мужчиной)
- Я всегда не дотягиваю, хоть как стараюсь
- Жизнь несправедливая
- Иметь власть/успех/богатство/друзей - невозможно
- Я неудачник
- Я не заслуживаю на благо
- Я должен подчиняться и страдать
- Другие люди важнее, чем я
- Я одинокий
- Никто меня не любит
- Я не заслуживаю любовь
- Никто не готов поддержать меня
- Другое

Такие убеждения могут создавать бесконечное число драм в жизни

8. **"Сейчас я осознаю, что моя душа побуждала меня к формированию этих убеждений ради усиления чувства обособленности, чтобы я пережила его как можно глубже для моего духовного роста. А теперь, когда я начинаю вспоминать истину кем я есть, могу позволить себе отказаться от этих чувств и проявить любовь и благодарность к себе и (Имя - личность, ситуацию или объект) за то, что мы вместе обеспечили мне этот опыт для роста"**



9. **“Я признаю, что мой Духовный Разум уже создавал в прошлом истории, которые были похожи за обстоятельствами и ощущениями на ту, что сейчас прорабатываю. Это делалось, чтобы я подкрепить эмоциональный опыт обособленности от Бога, в котором нуждается моя душа. Я вижу в этом всем свидетельства (хотя и не знаю почему и как): моя душа сама создала и эту конкретную ситуацию ради моего обучения и роста”**

(Создайте перечень похожих историй и ощущений и отметьте в них похожие черты)

10. **“Сейчас я осознаю, что расстраиваюсь только если кто-то вступает в резонанс с теми частями моей сущности, которые я не признаю, запрещаю и вытесняю, а дальше проецирую их на других”**

Это утверждение есть признанием: когда кто-то становится причиной нашего недовольства, тот человек всегда отзеркаливает нам характеристики, которые мы больше всего презираем в себе, а потому проецируем на других.

Нам совсем не нужно теперь любить эту личность, ситуацию или объект.

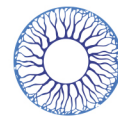
Нужно просто признать, что она отыграла роль зеркала и дальше идти своим путем.

11. **“(ИМЯ) отзеркаливает то, что мне нужно принять и полюбить в себе. Благодарю тебя (ИМЯ) за этот дар. Теперь я готова прекратить свою проекцию и признать ее как часть моей тени. Я люблю и принимаю эту часть себя”**

12. **“Пусть сейчас я еще не все понимаю, но осознаю, что мы оба получили ровно то, что сами подсознательно выбрали, следовательно, мы вместе исполняли танец, который помог нам войти в состояние пробужденного сознания”**

13. **“Теперь я понимаю, что ничего из сделанного тобой (ИМЯ) не было ни добрым, не злым. Сейчас я могу отказаться от стремления обвинять тебя или кого-то другого. Я отказываюсь от потребности быть правой в этой ситуации и готова увидеть ее совершенство”**

14. **“Я готова увидеть, что независимо от причин моя миссия или “душевный контракт” включает именно такой опыт и я сама согласилась принять участие в этом танце вместе с этим партнером, потому что это нужно нам двоим. Это нужно ради высшего блага каждого из нас. И сейчас я освобождаю тебя и себя от этого контракта”**



15. **"Я высвобождаю из своего сознания все эти чувства (из пункта 2)"**

16. История из пункта 1 - это ваши обиды, основана на прошлом видение ситуации. Теперь клиент пробует увидеть ту самую ситуацию с позиции осознания, которые ощутил во время работы.

"Я теперь осознаю, что (ИМЯ) всего лишь отзеркаливал мое ложное убеждение: (убеждения из пункта 7). Это был его целующий дар. Теперь я вижу, что я получила именно то, в чем нуждалась для исцеления и (ИМЯ) также получил все для собственного исцеления. Ситуация совершенна: она свидетельствует, что Дух переживает о моей жизни и любит меня. На самом деле все сложилось в соответствии с божественным задумом"

17. **"Я полностью прощаю себе и принимаю себя, как наполненную любовью, великодушную и творческую личность. Освобождаюсь от потребности держаться за эмоции и мысли из прошлого, что несут ограничения и неудовлетворение собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все препятствия, что мешали любви и достатку, которыми, без сомнения, сейчас обладаю. Я Творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить поддерживать себя - такую, какая я есть, во всей своей силе и величии"**

18. **"Я отдаю себя во власть Высшей Силе, которую называю Вселенной (Бог, Кришна, Аллах...), и полностью доверяю ей, потому что знаю, что дальше ситуация будет развиваться безупречно, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Признаю свое единство с Источником и снова на полную силу ощущаю связь с ним. Я вернулась к своей истинной природе, что есть Любовь. Меня переполняет радость неразрывная с любовью"**

19. Несколько слов признания и благодарности (ИМЯ):

"(ИМЯ), абсолютно прощаю тебе, ведь я осознала, что ты не сделал ничего плохого и все случилось за Божественным замыслом. Благодарю тебя за то, что согласился сыграть эту роль в моем пробуждении. Горжусь тем, что сыграла свою роль в твоём пробуждении. Признаю и принимаю тебя таким какой ты есть"

20. Несколько слов к самому себе (от клиента):

"Я люблю себя за то, что прислушалась к своему внутреннему голосу, который подсказал мне взять сеанс регресса, чтобы вы могли пробудить меня для осознания истинного смысла всего, что происходило в моей жизни.

Признаю, что есть духовным существом, которое переживает духовным опыт в человеческом теле. Поэтому люблю и поддерживаю себя во всех своих человеческих проявлениях"

Негатив направлен на себя

Изложение истории.

1. Поступок, который я совершил (или который мне не удалось совершить), – это... **В чем я себя обвиняю** _____

2. **Вот что говорит по этому поводу мое судейское “Я”** _____

3. **Учитывая эту ситуацию** _____ **(Пропишите/проговорите все, что отвечает вашим чувствам)**

а) относительно себя я ощущаю _____

б) оглядываясь на собственную жизнь, я ощущаю _____

в) в общем я ощущаю _____

Клиент определяет самооценку: За 10-бальной шкалой (где 1- очень низкая, а 10 - очень высокая). Интересно будет протестировать, когда завершите работу или через день-два.

4. **Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше их не осуждаю.**

5. **Я признаю свои чувства. Поскольку эмоции - это мысли (или убеждения), привязанные к нашим чувствам, мои чувства есть отображением того, как я вижу(сужу) самого себя с учетом этой ситуации.**

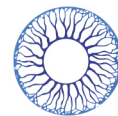
6. **Проверка уровня вины. За 10-бальной шкалой (где 1- очень низкая, а 10 - очень высокая) мое чувство вины составляет** _____

Тут мы ориентируемся на идею, что все в жизни человека пребывает в божественном порядке, но одновременно нам нужно осознать и принять тот факт, что вследствие принятого решения быть человеком имеем возможность среди других эмоций переживать также и чувство вины. Это одна из составляющих божественного плана. Также отвечает плану и то, что мы учимся осознавать собственные чувства, отождествлять себя с ними и распознавать тонкие отличия в их значениях. Что касается чувства вины, то нужно видеть разницу между ситуациями, когда мы реально виноваты и когда вина не обоснована.

7. **Поломать историю. Мое чувство вины через то, что произошло есть обоснованным/необоснованным.**

Обоснованное чувство вины - если вы перешли черты этических или моральных границ, нарушили закон и/или поступили так, как в обществе традиционно принято считать неправильным.

Необоснованное чувство вины - когда караете себя за то, что не выбирали и не контролировали, что лежит вне сферы вашей ответственности, а следовательно - вас не можно в этом обвинять.



8. Хоть на сейчас я и не понимаю почему и как именно это случилось, однако знаю, что моя душа специально создала такую ситуацию ради моего обучения и роста.

Значение этого шага - он дает возможность выйти за рамки модели жертва/обидчик, чтобы открыться такой возможности: все в мире происходит с определенной целью. Мы признаем, что божественная сущность в середине нас, определенное знание, наша душа - называйте как хотите - разработала специально для нашего обучения и роста, чтобы мы избавились от ложного представления или установки.

9. Я готова признать, что моя миссия или “контракт души”, включает именно такой опыт - независимо от причин.

10. Сейчас я осознаю, что никакой поступок, мой или других людей, не был правильным или неправильным. Я отказываюсь от любых обсуждений.

Мы знаем, что мир людей есть не более, чем иллюзия, но неизменен тот факт, что человеческий опыт подтверждает необходимость установление границ в нашей повседневной жизни также само как с обоснованным/необоснованным чувством вины.

Несмотря на эти различия, мы должны принять мысль: никакого «хорошо» и «плохо», добра и зла не существует, когда мы воспринимаем мир как определенную общую картину, рассматриваем его с позиции Мира Духа. Если смотреть оттуда, можем выйти за пределы свидетельств наших органов ощущений и соответствующих умозрительных схем, чтобы увидеть в основе всего божественного цель и смысл.

Когда нам удастся разглядеть божественное влияние, мы можем понять, что нет ничего правильного или неправильного. Всё просто есть. И в самом деле нет ни жертв, ни обидчиков. Все мы - ангелы-целители, обеспечивающие друг другу духовное рост.

11. Я освобождаюсь от потребности обвинять себя или считать себя правым и готова увидеть совершенство ситуации.

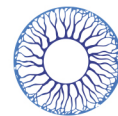
Всегда очень сложно предположить, что в ситуациях, где имели место издевательства, жертва и мучитель каким-то чудом сами создали все это, чтобы каждый из них мог усвоить определенный урок на уровне души. Возможно, их миссия заключалась в трансформировании ситуации во благо всем жертвам издевательства в мире. Во всяком случае, нам нужна готовность хотя бы к рассмотрению этого мнения. Чем ближе мы к ситуации, тем труднее увидеть ее совершенство. Однако увидеть совершенство не значит понять. Мы не можем знать причины, по которым события происходят именно так, а не иначе. Нужно просто верить, что они совершенны и происходят для достижения наивысшего блага всех участников.

12. Хотя я и не знаю на 100%, что/как/почему происходит, теперь понимаю, что все вовлеченные получают именно то, что каждый из них выбрал на подсознательном уровне - мы исполняем танец-исцеления друг с другом.

13. Я уважаю себя за готовность исполнить свою роль в исцеление других людей - и благословляю их за готовность исполнить роль в моем исцеление.

14. Я отпускаю из своего сознания все эти чувства (Те, что прописали в пункте 3)

15. Я уважаю свою готовность увидеть свои ложные объяснения и благословить себя за то, что создала эту возможность



16. Я осознаю, что пережитая история (моя история обидчик/жертва) было точным отображением моего человеческого восприятия ситуации. Теперь, я понимаю, что могу изменить эту реальность, если просто приму решение увидеть духовное совершенство ситуации. Например, (попробуйте описать эту ж ситуацию, но с позиции осознания ее совершенства на духовном уровне)

Если вы не можете четко увидеть новую интерпретацию той или иной ситуации – не проблема. Новое обрамление можно формулировать в весьма неопределенных

терминах. Например: «Все, что произошло, было лишь реализацией божественного плана, составленного моим Высшим Я и другими участниками ситуации ради моего духовного роста. Мы выполняли танец для исцеления друг друга, так что на самом деле ничего плохого никогда и не происходило».

От чего нет пользы, так это от формулирование толкований, основанных на предположениях, что уходят корнями в Мир Человеческий, - например, не стоит объяснять причины случившегося или искать оправдание. Вы рискуете заменить одну фальшивую историю другой или даже скатиться к новому обвинению себя в чем-то.

17. Я полностью прощаю себя (свое Имя) и принимаю себя как наполненную любовью, щедростью и творчеством натуру. Я полностью освобождаюсь от нужды цепляться за негативные эмоции и идей, что есть признаком низкой самооценки. Я больше не трачу свою энергию на прошлое и убираю все препятствия на пути к любви и процветанию, которые есть просто здесь и сейчас. Я сама создаю свои мысли, свои чувства и свою жизнь - у меня есть все возможности, чтобы снова быть собой, безусловно любить и поддерживать саму себя, какая я есть во всей своей силе и полноте.

18. Теперь я отдаюсь в руки Высшей Силе, которую называю _____, и твердо верю, что ситуация и дальше будет развиваться совершенно в соответствие с к божественному плану и духовному закону. Я признаю свое единство с Источником и чувствую нерушимую связь с ним. Я возвращаюсь к своей истинной природе, которая есть любовь. Я закрываю глаза, чтобы ощутить любовь, что течет сквозь мою жизнь и готова пережить радость, что наполняет меня, когда удастся ощутить и выразить свою любовь.

19. Обращение к тому, кого я обидела или кому навредила: (Имя человека) _____, в ходе работы я осознала: все, что произошло подчиняется божественному порядку. Но с позиции нашего физического мира, наполненного болью и страданиями, я хочу принести свои извинения и компенсировать нанесенный ущерб. Вот мои извинения :

20. Обращение к себе:

Я полностью прощаю себя (свое Имя) , потому что теперь понимаю, что не сделал ничего плохого и все отвечает божественному порядку. Я признаю, принимаю и люблю себя такой, какая есть. Признаю, что я есть духовной сущностью, которая проходит через человеческий опыт. Я люблю и поддерживаю себя во всех аспектах моей человечности.

И тут можно проверить уровень самооценки, уже после всей работы: за 10-бальной шкалой, (где 1- очень низкая, а 10 - очень высокая)