Личностный рост через снятие блоков и зажимов

Личностный рост

Это неотъемлемая часть каждого человека, но в силу вовлеченности, у каждого он проходит по своему. Кто-то просто растет, в физиологическим плане, а кто-то стремиться использовать сделать нечто большее:

- Движение к «идеальному Я»
- Стремление к самопознанию
- Преодоление блоков и зажимов

Стресс

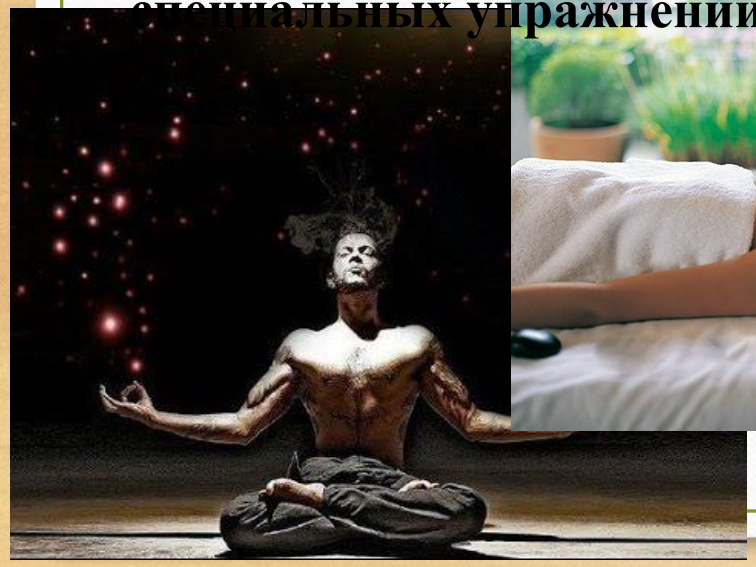
- В стрессовой ситуации в организме происходят физиологические изменения: учащается пульс, дыхание, напрягаются мышцы лица и шеи, брюшного пресса, возникают спазмы и т.д. Многие соматические расстройства (гипертония, язва желудка, эндокринные и сексуальные нарушения и д.р.) являются психологической реакцией на стресс.

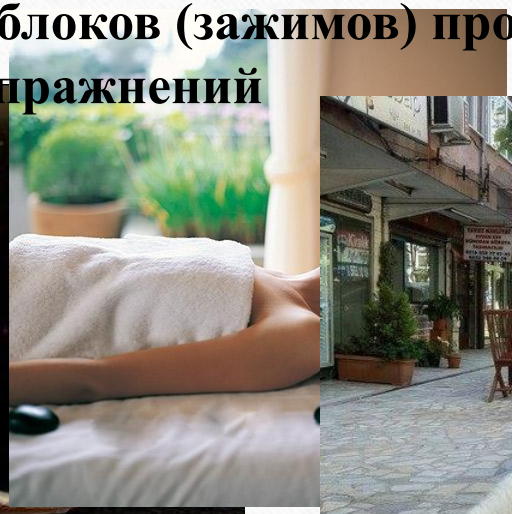
Мышечный зажим

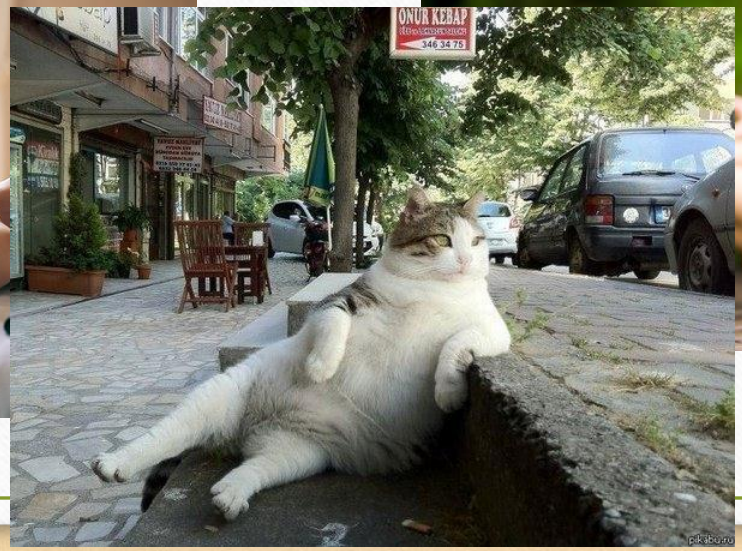
- Мышечный зажим - это состояние хронического напряжения всей мышцы, а чаще группы мышц, ответственных за выражение эмоции.

Расслабление мышечных зажимов

Периодическое применение определённых упражнений и медитаций даст возможность снимать телесные «блоки-зажимы», оставаться молодым, счастливым и здоровым физически и духовно на всю жизнь. Снятие блоков (зажимов) происходит в процессе выполнения специальных упражнений







Мышечные зажимы и личностное (эмоциональное) состояние причины:

- негативное окружение,
- арсенал верований человека, характерные для него привычки и умения (или неумения) в общении и взаимоотношениях,
- привычный образ Я,
- условные выгоды негативных состояний и переживаний.

Психологический блок

- Это сильное внутреннее препятствие, которое не дает жизненной энергии нормально циркулировать, деструктивно влияет на жизненные процессы и мешает человеку развиваться.

Примеры причин возникновения блоков:

- Неосознанная протестная реакция на какое-либо событие.
- Негативное якорение (когда ваше сознание связывает напрямую, например, такие понятия, как брак и боль, успех и несчастье, на основе опыта, что в дальнейшем сильно затрудняет поиск партнера или достижение успеха).
- Превращение деструктивного способа привлечения к себе внимания, попытки привлечь к себе внимание, через ложную жалость по отношению к себе.
- Месть жизни – все, что делается или не делается «назло» кому-то, чему-то или самой жизни.

Признаки наличия блоков

- Отсутствие жизненной энергии
- Самосоздание страхов и чувства неуверенности в себе
- При хорошей жизненной позиции не чувствовать себя счастливым

Вывод и действия

Окружение не должно оказывать на тебя негативное влияние

Разберись в своей голове

Избавься от ненужного балласта

Будь в гармонии с самим собой

million-wallpapers.ru
www.jpg.wtf