



VeraOriEns



Дополнительные задания для проработки чакр Vera Oriēns



Введение и рекомендации по выполнению

Энергетическая работа над чакрами – это очень важно для вашего развития. И будет еще эффективнее, если вы дополните эту работу выполнением заданий на поведенческом уровне. Таким образом вы наработаете и укрепите полезные структуры в своей энергетике.

Я рекомендую вам подойти к выполнению упражнений следующим образом:

- **1 день – 1 чакра.** Посвятите один календарный день одной чакре. Не рекомендую в течение одного дня браться за выполнение заданий сразу по нескольким чакрам. Если у вас не получилось выполнить два задания по одной чакре за один день, то выделите еще один день для этой чакры, чтобы выполнить оставшиеся задания.
- **Если среди предложенных заданий есть те, которые кажутся вам простыми – все равно выполните их.** Так как зачастую данное ощущение может оказаться «отмажкой» и самосаботажем. 😊 Если же вы действительно выполнили задание с легкостью, это просто отлично! Значит, определенные навыки у вас уже хорошо проработаны.

Муладхара-чакра

Задание №1. Устроить себе День Здоровья:

- Заранее продумать план/программу: сон, питание, свежий воздух, физкультура, баня/сауна, водные процедуры. Возможно, устроить день полезного отдыха для физического тела. В этот день можно выполнить то, до чего в «обычные дни» вы никак не доходили. Например, с особой тщательностью подойти к гигиене сна (пораньше лечь спать, постелить приятно пахнущее постельное белье, взять очень удобное одеяло). И так далее.
- Доставлять удовольствие физическому телу (с пользой для здоровья).

Задание №2. Утром и вечером по 5 минут перед зеркалом искренне рассказывать себе, как вы себя любите: «Я люблю себя».



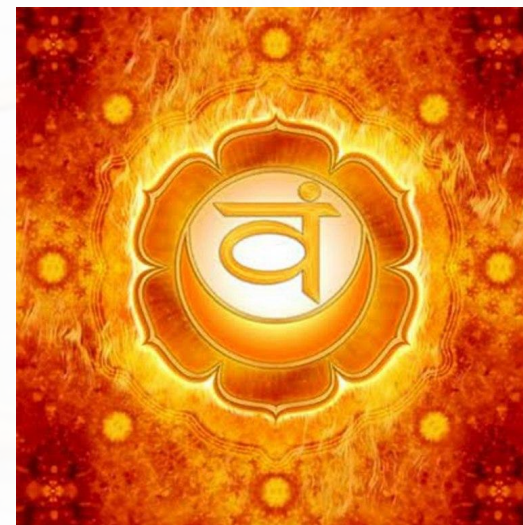
Свадхистана-чакра

Задание №1. Социум.

- **Вариант выполнения #1.** Познакомиться с тремя людьми на улице.
- **Вариант выполнения #2.** Спеть песенку или станцевать в людном месте. Выбрать то, что для вас более некомфортно. Например, если ваши вокальные данные – отличные, и у вас есть опыт выступления на сцене, а танцор из вас не очень, то выбирайте танец. Или наоборот.

Задание №2. Удовольствия.

- Купить что-то для своей радости.
- Доставить себе наслаждение любым из предоставленных вариантов (можно – всеми): приятное общение с друзьями/любимыми, сходить в ресторан, приготовить себе вкусное блюдо и насладиться им, нарядиться и сходить на какое-нибудь мероприятие/вечеринку, сходить на свидание, удовольствие для тела (массаж, СПА и т.д.)



Манипура-чакра

Задание №1. Упражнение «Орел» (по Норбекову).

- Встаете ровно, ноги на ширине плеч. Прямые руки выводите вбок, поднимаете их, будто крылья. И стоите в этом положении («буквой Т») 10 минут. Если не получилось с первого раза простоять 10 минут, повторяем упражнение еще раз спустя некоторое время. Если у вас есть противопоказания для выполнения данного упражнения, можно заменить его упражнениями «Планка» или «Стульчик».



Задание №2. Доказать свою правоту/отстоять позицию - «прогнуть» свою линию другому человеку.

- Повод может быть абсолютно любым, даже надуманным. Например, доказать продавщице в магазине, что она дала вам сдачу на 10 рублей меньше, чем должна.



Задание №3 (длительное). Отказаться от одной привычки на 1 месяц. Например, от чая или кофе по утрам.

Упражнение «Орел»



Упражнение «Планка»



Упражнение «Стульчик»



Анахата-чакра

Задание №1. День гармонии.

- Выбрать день, в течение которого взаимодействовать со всеми (!) людьми (даже с теми, с которыми вам обычно неприятно общаться) с позиции абсолютной гармонии, абсолютного принятия и даже «родства». То есть относиться к каждому человеку, как к родному, как к частичке мира, частью которого являетесь и вы.

Задание №2. Провести день в настройке на 17-й Аркан.



Вишуддха-чакра

Задание №1. День «100 слов».

- Задача – выбрать день и провести его так, как будто у вас «в запасе» на этот день есть всего 100 слов. Быть немногословными и лаконичными. Выразить свои мысли максимально четко и кратко.
- Посмотреть фильм «Тысяча слов (2009) – A Thousand Words».

Задание №2. Подготовить небольшой доклад (минут на 20-30, презентация/текст) на малознакомую вам тему и выступить с ним перед другим человеком/людьми.





VeraOriēns



VeraOriēns