

МЕТАФИЗИКА – Ключ к исцелению Души и Тела

ЗАДАНИЕ 1



Если бы у нас была **возможность** , не желание, не потребность, а именно возможность иметь то, что мы хотим - деньги, счастливые отношения, здоровье, силы, энергию, то мы давно бы это имели.

- А теперь давайте на примере. Например, женщина хочет быть здоровой, но при этом у неё в жизни происходит масса проблем, негативных реакций, чего то не совсем удачного. Ее психика не умеет справляться с проблемами. Не хватает на это ресурсов ни внутренних, ни внешних. Она доводит себя до состояния какой -то болячки, которая после может перерасти в заболевание.

Вопрос - возможно ли лекарствами полностью вылечить (не заглушить, а именно вылечить заболевание).

- Либо женщина хочет счастливых отношений, но, например, она неосознанно ведёт себя как мама, либо обижается на папу, либо удерживает негативные чувства на предыдущего мужчину. И когда женщина думает о счастливых отношениях, в ее восприятии отношений это боль, обида, разочарование.
- Либо деньги. Точнее их отсутствие. Если в семье была позиция страха потери, нищеты, ребёнок рос в выживании, в нещедности отдавания и не в позволении принимать, то во взрослом возрасте образуется **дисбаланс принятия и перекося в отдаче**. Конечно, это вызовет проблему с деньгами.

Поэтому у каждого из нас есть свой дисбаланс. И если у нас чего-то нет, значит на это у нас нет либо позволения, либо способности (ресурса).

Задание 1

- Возьмите один какой/то ресурс, который сейчас в отсутствии, либо в недостатке. После по аналогии проделаете тоже самое с другими ресурсами. **Например энергия.** Это самый распространённый запрос, почему нет энергии (мотивации, желаний, драйва). Чтобы понять, почему у нас чего/то нет, надо ответить на несколько вопросов. Давайте разберём сначала вопросы и я вам расскажу на примере как это выглядит.
- Зачем вам данный ресурс?
- Куда вы его направите?
- Что вы получите от обладания ресурсом?
- В чем конкретно изменится ваша жизнь после обладания ресурсом?
- Как вы сможете в измененной жизни себя чувствовать?
- А сейчас что вы получаете от проблем?
- Это действительно то, что вы хотели?
- А что вы хотели на самом деле?
- Сейчас то, как вы живете, похоже на то как вы хотели (пусть даже искаженным способом), но в принципе вы получаете то, что по факту вам сейчас необходимо?
- Если ответ да, то надо признать, что ваша жизнь на сейчас – это пока то, с чем вам необходимо справиться.
- Если ответ нет, то зачем-то именно эту ситуацию вы бессознательно удерживаете.

Ниже на примере мы посмотрим, зачем мы удерживаем «плохое», не осознавая это.

- Зачем вам данный ресурс? Зачем вам энергия? Здоровье?
- **Чтобы много переделать дел. Чтобы хорошо себя чувствовать, чтобы много успевать, делать.**
- Куда вы его направите? Куда направите энергию, здоровье? В какую сферу, область? Что конкретно будете делать, с чем именно справляться?
- **Пойду на курсы, сделаю ремонт, займусь собой, детьми и т.д**
- Что вы получите от обладания ресурсом? То есть, что по факту вы получите, когда пойдете на курсы, займетесь собой, ремонтом, детьми?
- **Я буду зарабатывать деньги, смогу отдыхать, смогу не переживать о деньгах,.**
- В чем конкретно изменится ваша жизнь после обладания ресурсом?
- **Буду расслабляться и жить беззаботно.**
- Как вы сможете в измененной жизни себя чувствовать?
- **Спокойно, не напрягаясь, не бегая сломя голову**
- А сейчас что вы получаете от проблем? Когда нет энергии, вы не бегаєте сломя голову? Не напрягаетесь? Тело расслабленно?
- **Да, но я хотела, чтобы через другие ресурсы расслабляться**
- Это действительно то, что вы хотели? По факту вы получили желаемое, пусть не тем способом?
- А что вы хотели на самом деле? Как вы хотели, чтобы было?
- **Чтобы была энергия и я отдыхала и расслаблялась не через проблемы, а через наслаждение**
- А вы умеете **наслаждаться**? Вы можете получать **наслаждение** как ресурс?

Как правило, мы лишены ключевого ресурса, потому что нет на это привычки/навыка. Поэтому взамен этой привычки мы удерживаем что-то деструктивное как замену

Домашнее задание

- Прodelайте упражнение
- Ответьте на вопросы и посмотрите, какого ключевого ресурса вам не хватает, чтобы получить тот ресурс, который вы озвучили в начале упражнения