Основы Жизни

Незнание законов не освобождает нас от создания той реальности, в которой мы пребываем.

№8

Работа с эмоциями

«Разблокируем» давно зачерствевшие чувства.

Большинство людей считают, что у них все в порядке
с эмоциями и чувствами и никакой проблемы в данной сфере нет.

Многим кажется, что они могут легко испытывать и проявлять всю гамму чувств. Но, на самом деле это не
так.

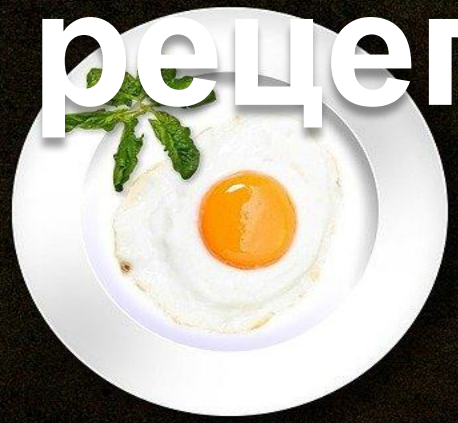
Оказывается, у большинства людей заблокированы
те или иные эмоции. Это сопровождается такими симптомами как: я не чувствую радости, меня сопровождает апатия, я не чувствую удовольствие от
своей жизни.

Вся палитра чувств и эмоций - позитивные или негативные - очень важна: они дополняют и восполняют весь спектр человеческого мировосприятия.

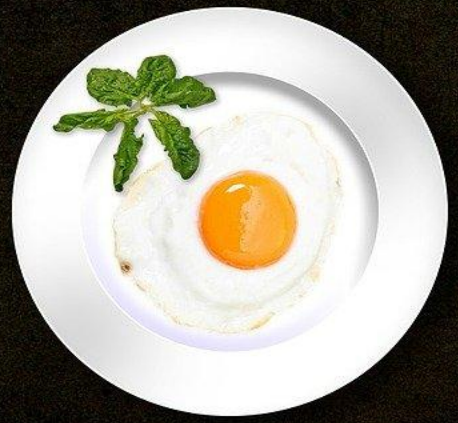
На что влияет заблокированность тех или иных эмоций?
***человек не сможет привлекать большие деньги и возможности в свою жизнь)**
***ему трудно удерживать имущество, а также быть в конкурентной борьбе (в бизнесе) эффективным)**
***он не сможет утвердительно заявить: “Это мой бизнес!”, “Это мои интересы!”, “Это мои границы!”**

Женщина, которая в полной мере испытывает эмоции радости и удовольствия, способна сделать своего мужчину успешным и самым счастливым.

что употреблять в пищу, если у вас отключены вкусовые рецепторы



НЕТ



ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ОТНОШЕНИЙ, КОГДА ЗАБЛОКИРОВАНЫ ЭМОЦИИ?

В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПРИСУТСТВУЮТ:

1. Раздражительность и злость по отношению к партнеру.
2. Неумение радоваться подаркам.
3. Напряженные отношения, ссоры с коллегами, начальством.
4. Скованность, зажатость во время близости.
5. Отсутствие оргазмов.
6. Вами манипулируют.
7. Тайно ненавидите некоторых людей, но не можете сказать об этом.
8. Вас раздражают поступки других людей, критикуете их жизнь.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ОТНОШЕНИЙ ПОСЛЕ РАЗБЛОКИРОВКИ ЭМОЦИЙ?

В ВАШУ ЖИЗНЬ ПРИХОДИТ:

1. Проявление любви к себе и партнеру.
2. Яркие оргазмы.
3. Расслабленность, открытость, доверие в отношениях.
4. Проявление радости от полученных подарков.
5. Дружественные отношения, взаимопонимание с коллегами и знакомыми.
6. Вы дружественно настроены к людям.
7. Прямо и честно говорите о своих чувствах.
8. Умеете выражать свои чувства экологично.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ФИНАНСОВ, КОГДА ЗАБЛОКИРОВАНЫ ЭМОЦИИ?

В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПРИСУТСТВУЮТ:

1. Низкий доход или его отсутствие.
2. Финансовые потери.
3. Проблемы деньгами, с обладанием имущества.
4. Предательство, обман в бизнесе.
5. Зависть по отношению к богатым и успешным людям.
6. Финансовые страхи.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ФИНАНСОВ ПОСЛЕ РАЗБЛОКИРОВКИ ЭМОЦИЙ?

В ВАШУ ЖИЗНЬ ПРИХОДИТ:

1. Увеличение доходов.
2. Новые возможности.
3. Надежные бизнес-партнерства.
4. Стремление к богатству и успеху.
5. Финансовая грамотность и свобода.
6. Вы легко пропускаете через себя финансовые потоки.
7. Пребывание в состоянии изобилия.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ, КОГДА ЗАБЛОКИРОВАНЫ ЭМОЦИИ?

В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПРИСУТСТВУЮТ:

1. Затяжные депрессии, грусть, тоска, безысходность.
2. Мигрени, головные боли.
3. Панические атаки.
4. Нервные расстройства.
5. Зависимость от обезболивающих препаратов.
6. Жизнь в напряжении.
7. Снятие стресса с помощью алкоголя.
8. Постоянная усталость.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ РАЗБЛОКИРОВКИ ЭМОЦИЙ?

В ВАШУ ЖИЗНЬ ПРИХОДИТ:

1. Ясность мыслей.
2. Прекрасное самочувствие.
3. Отсутствие панических атак.
4. Здоровое состояние психики.
5. Жизнь без таблеток и лекарств.
6. Умение расслабляться и отдыхать.
7. Бодрость и энергичность.
8. Пропадает потребность в алкоголе / антидепрессантах / стимуляторах «радости» (еда, события).

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ, КОГДА ЗАБЛОКИРОВАНЫ ЭМОЦИИ?

В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПРИСУТСТВУЮТ:

1. Страх начать что-то новое.
2. Выгорание и нервные срывы.
3. Установки: «мне не везёт», «ничего не получится».
4. Постоянное раздражение от работы.
5. Идеи присваиваются другими людьми.
6. Недооцененность.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ ПОСЛЕ РАЗБЛОКИРОВКИ ЭМОЦИЙ?

В ВАШУ ЖИЗНЬ ПРИХОДИТ:

1. Действия и решения совершаются легко, без сомнений и напряжения,
2. Деятельность мотивирует и вдохновляет на развитие,
3. Видите ценность и значимость полученных результатов,
4. Работа приносит удовольствие,
5. Ваши достижения оценены по-достоинству.

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ НЕ РАЗБЛОКИРОВАТЬ ЭМОЦИИ:

1. Так и будете работать "на лекарства".
2. Так и будете испытывать в жизни лишь страдания.
3. Так и не сможете радоваться жизни.
4. Так и будете получать подарки только в мечтах.
5. Будете в старости жалеть о жизни, потраченной впустую.

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ НЕ РАЗБЛОКИРОВАТЬ ЭМОЦИИ:

6. Так и будете искать виновных в своих неудачах.
7. Так и будете делать то, что "надо" и положено.
8. Так и будете жить в самообмане.
9. Так и будете смотреть завидовать чужому успеху.
10. Так и будете жить, как "белка в колесе".
11. Так и будете жить с девизом "это не для меня".

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОРАБОТКЕ ЭМОЦИЙ:

НА 1 УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ - УРОВНЕ РОДОВЫХ ПРОГРАММ:

- Разбор 1. "Мои родители разрешают мне проявлять эмоции "
- Разбор 2. "Родовые страхи, проявление эмоций"
- Разбор 3. "Разблокировка гнева"
- Разбор 4. "Разблокировка радости"
- Разбор 5. "Грустная и веселая жизнь"

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОРАБОТКЕ ЭМОЦИЙ:

НА 2 УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ - УРОВНЕ СЕКСУАЛЬНОГО ЦЕНТРА:

- Разбор 1. "Проработка страха проявлять сексуальную энергию"
- Разбор 2. "Личные границы"
- Разбор 3. "Радость обладания"
- Разбор 4. "Мне можно громко заявлять о себе"
- Разбор 5. "Поднятие энергии до сердечного центра"

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОРАБОТКЕ ЭМОЦИЙ:

НА 3 УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ - УРОВНЕ ДУШИ:

- Разбор 1. "Печаль Проводника"
- Разбор 2. "Злость Аватара на духовных родителей"
- Разбор 3. "Радость духовных родителей"
- Разбор 4. "Безусловная любовь Души"
- Разбор 5. "Проявление истинных эмоций "

Диагностика 1
Закройте глаза. Выполните несколько дыхательных циклов. Вспомните себя маленьким или маленькой, когда вы очень чему-то радовались. Радовались на 100%

Если вам трудно вспомнить - просто представьте себя в раннем детстве: вы радуетесь новой игрушке, подаркам; возможно, у вас День рождения…

Неважно, самое главное, отметь эту эмоцию радости.
Представь, что ты один/одна в комнате.
В комнату заходит ваш папа. Отследите свои чувства: Остаётся ли у тебя чувство радости, либо оно уменьшается в его присутствии? Просто отметь и запомни.

Теперь, уберите образ папы. Вы снова сильно радуетесь.

Теперь в комнату заходит мама. Снова отследите свои чувства:
Остается ли эта эмоция радости либо наоборот угасает?

Открой глаза и поставь себе напротив Диагностика 1“+” если эмоция радости сохранилась в присутствии родителей. Если были какие-то изменения в состоянии с радостью - поставь “-”.

Запишите свои инсайты.

Диагностика 2
Повтори такое же упражнение с чувством злости.

Закрывай глаза. Выполни несколько дыхательных циклов.
Ты ребенок. Ты злишься: топаешь ногами, громко говоришь.

Заходит мама. Отследи свои чувства: Ты можешь также злиться или ты сжимаешься (боишься) в ее присутствии? Зафиксируй свои чувства.

Теперь опять в тебе много-много-много злости, заходит папа. Отследи свои чувства: Ты также
можешь злиться или злость уменьшается, чувство неловкости, ты стесняешься?

Открой глаза и поставь Диагностика 2“+” если состояние злости в присутствии родителей
сохранилось. Если ты не смог в присутствии родителей проявлять злость - ставь “-”.

Запиши свои инсайты.

Для чего эти упражнения? Для того, чтобы понять: с чем тебе работать. Если у девушки, например, заблокирована радость - то в ее жизнь, скорее всего, не придет богатый и успешный мужчина. Почему? Потому что женщина, которая на подсознательном уровне, не может искренне быть счастливой, с радостью и благодарностью принимать подарки, вдохновлять мужчину на подвиги и свершения ради нее - не сможет жить в достатке и изобилии. Если у тебя, если ты мужчина, заблокирован гнев или злость - то, тебе, например, будет трудно достойно конкурировать в бизнесе или легко отстаивать свои интересы и личные границы.

ЧУВСТВО/ЭМОЦИЯ: ПЕЧАЛЬ

ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВА: ГРУСТЬ.

ПОСЛЕДСТВИЯ: ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ.

ПОДАВЛЕННАЯ ЭМОЦИЯ: ДЕПРЕССИЯ.

ПОСЛЕДСТВИЯ: ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ .

ЧУВСТВО/ЭМОЦИЯ:	**ГНЕВ**
ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВА:	ЗАЯВЛЕНИЕ О СВОИХ ГРАНИЦАХ
ПОСЛЕДСТВИЯ:	ТЕРПЕНИЕ.
ПОДАВЛЕННАЯ ЭМОЦИЯ:	ЗЛОСТЬ.
ПОСЛЕДСТВИЯ:	СРЫВАЮСЬ НА ДРУГИХ / ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ВИНЫ.

ЧУВСТВО/ЭМОЦИЯ: ЗАВИСТЬ

ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВА: СТРЕМЛЕНИЕ К РОСТУ, РАЗВИТИЮ.

ПОСЛЕДСТВИЯ: ПОНИМАНИЕ/УВАЖЕНИЕ.

ПОДАВЛЕННАЯ ЭМОЦИЯ: РЕВНОСТЬ/ЗЛОСТЬ.

ПОСЛЕДСТВИЯ: ВНУТРЕННЕЕ РАЗРУШЕНИЕ/ САМОБИЧЕВАНИЕ.

ЧУВСТВО/ЭМОЦИЯ: СТРАХ

ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВА: ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ.

ПОСЛЕДСТВИЯ: СПОКОЙСТВИЕ, ПРИНЯТИЕ СИТУАЦИИ.

ПОДАВЛЕННАЯ ЭМОЦИЯ: ТРЕВОГА.

ПОСЛЕДСТВИЯ: БЕШЕНСТВО / НЕАДЕКВАТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

ЧУВСТВО/ЭМОЦИЯ:	**ЛЮБОВЬ**
ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВА:	СВОБОДА, РАДОСТЬ / ЖЕЛАНИЕ ДЕЛИТЬСЯ ЧУВСТВОМ.
ПОСЛЕДСТВИЯ:	ДОБРОТА, ЧЕСТНОСТЬ / ВЕРНОСТЬ.
ПОДАВЛЕННАЯ ЭМОЦИЯ:	ОБЛАДАНИЕ / ЖЕЛАНИЕ "ИМЕТЬ-БРАТЬ".
ПОСЛЕДСТВИЯ:	НЕНАВИСТЬ/ЛОЖЬ.

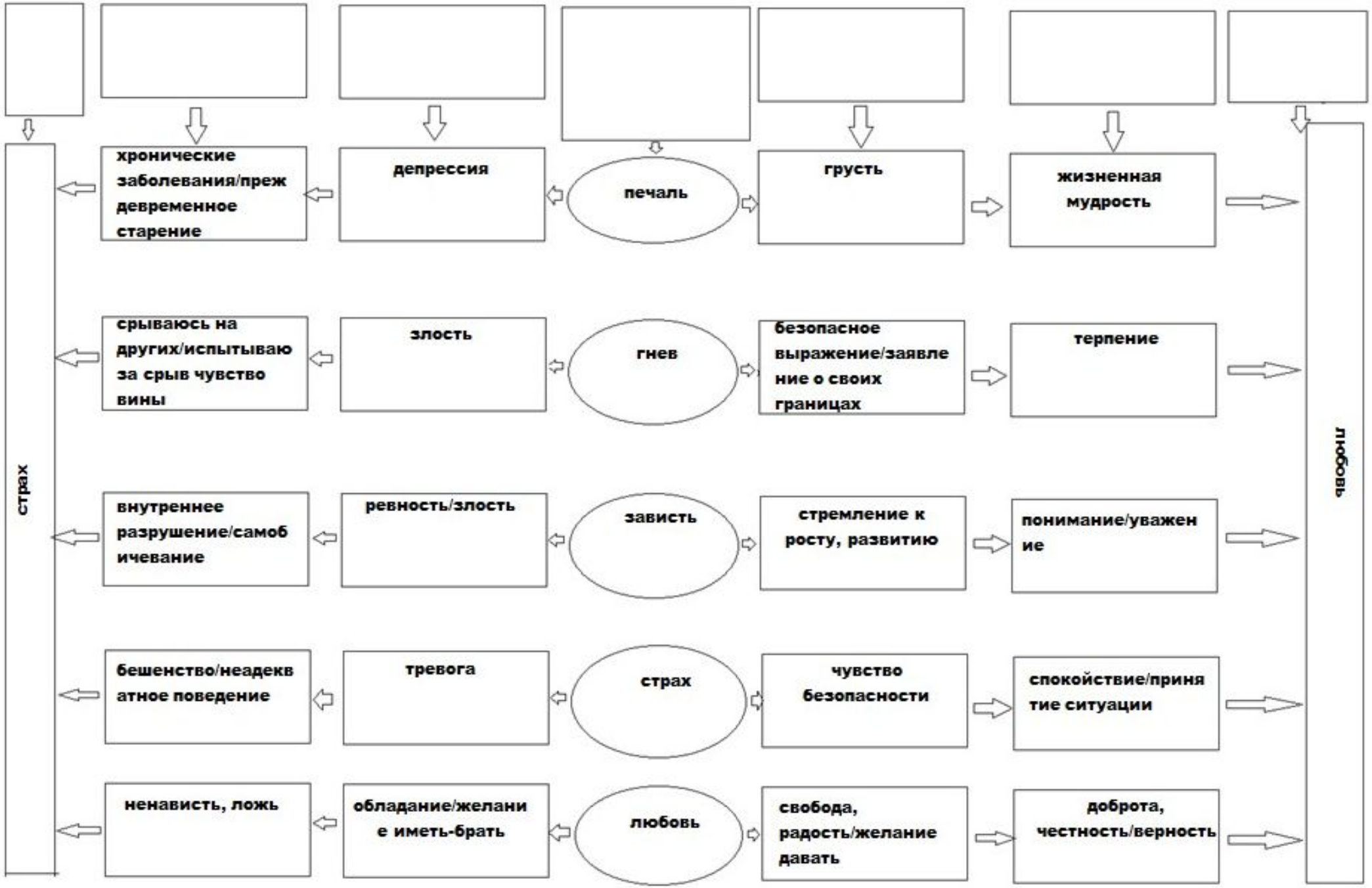
СПИСОК ВСЕХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

Страх	Грусть	Злость	Радость
Беспокойство	Апатия	Агрессия	Блаженство
Встревоженность	Безразличие	Брезгливость	Бодрость
Замешательство	Беспомощность	Ярость	Возбужденность
Паника	Депрессия	Бешенство	Восторг
Ужас	Отчаяние	Гнев	Достоинство
Додумывание	Вина	Досада	Доверие
Дискомфорт	Затруднение	Жестокость	Удовольствие
Замешательство	Изнурение	Зависть	Интерес
Замкнутость	Истощенность	Мстительность	Любопытство
Задетость	Меланхолия	Недовольство	Миролюбивость
Испуг	Мрачность	Ненависть	Непосредственность
Нервозность	Неудобство	Нетерпимость	Облегчение
Недоверие	Никчемность	Омерзение	Оживление
Неопределенность	Обида	Неудовлетворение	Оптимизм
Неуверенность	Озабоченность	Осуждение	Энергичность
Настороженность	Отвергнутость	Отвращение	Польщенность
Отверженность	Опустошенность	Безумие	Покой
Опасение	Одиночество	Оскорбление	Счастье
Осторожность	Печаль	Презрение	Умиротворение
Сдержанность	Пассивность	Привередливость	Уверенность
Смущение	Подавленность	Пренебрежительность	Удовлетворение
Стеснительность	Пессимизм	Раздражение	Упоение
Суетливость	Потерянность	Ревность	Любовь
Тревога	Разбитость	Резкость	Нежность
Трусливость	Расстроенность	Сердитость	Сочувствие
Сомнение	Стыд	Циничность	Удача
Шок	Сломленность	Досада	Эйфория
	Скука	Язвительность	Экстаз
	Тоска		
	Усталость		
	Угнетенность		
	Угрюмость		
	Хмурость		

Классификация эмоций I

Вы думаете что у вас заблокирована радость.
Нет . У вас заблокирована печаль.

Оцените свои эмоции и отметьте в баллах в каждой таблице.
Насколько баллов каждая из перечисленных эмоций в таблице свойственна вам. Баллы в каждой таблице распределите, таким образом, чтобы в сумме получилось 100.


страх
хронические заболевания/преждевременное старение
депрессия
печаль
грусть
жизненная мудрость
любовь
срываюсь на других/испытываю за срыв чувство вины
злость
гнев
безопасное выражение/заявление о своих границах
терпение
внутреннее разрушение/самобичевание
ревность/злость
зависть
стремление к росту, развитию
понимание/уважение
бешенство/неадекватное поведение
тревога
страх
чувство безопасности
спокойствие/принятие ситуации
ненависть, ложь
обладание/желание иметь-брать
любовь
свобода, радость/желание давать
доброта, честность/верность

Посчитайте, сколько «итого слева» и сколько «итого справа».

Пример:

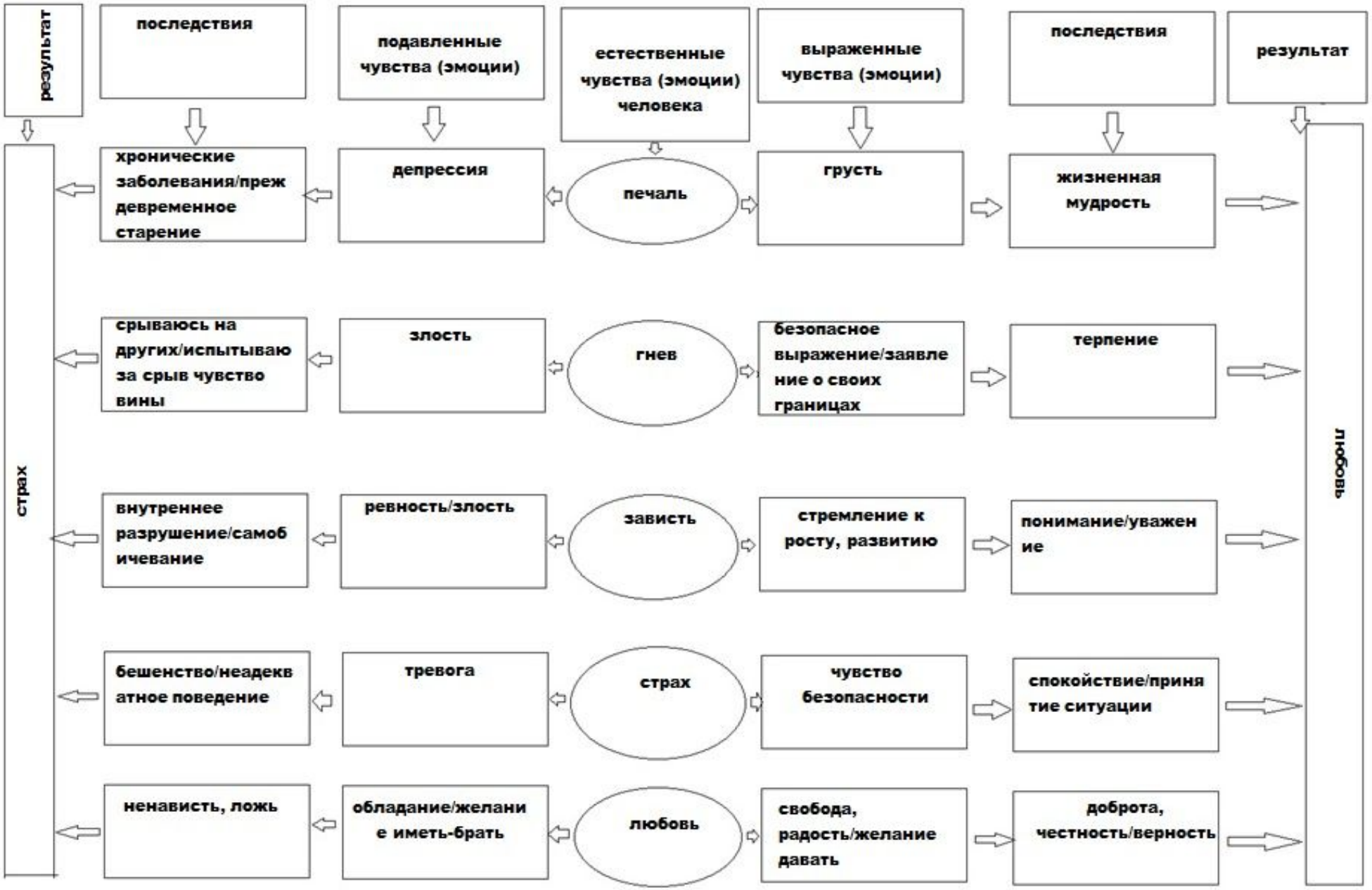
Хронические заболевания / преждевременное старение	Депрессии	**Печаль**	Грусть	Жизненная мудрость
2 балла	*4 балла*	Итого: *2 + 4 + 3 + 1 = 10 баллов*	*3 балла*	*1 балл*
Итого справа: *2 + 4 = 6 баллов – 60%*			**Итого слева:** *3 + 1 = 4 балла – 40%*	

Срываюсь на других / испытываю за срыв чувство вины	Злость	**Гнев**	Безопасное выражение / заявление о своих границах	Терпение
Итого справа:			**Итого слева:**	

Итог

	% справа	% слева
Печаль		
Гнев		
Зависть		
Страх		
Любовь		

Проанализируйте результаты теста и выделите эмоции, по которым перевес в правую сторону, проработайте их с помощью практики «Проработка чувств».


результат
последствия
подавленные чувства (эмоции)
естественные чувства (эмоции) человека
выраженные чувства (эмоции)
последствия
результат
страх
хронические заболевания/преждевременное старение
депрессия
печаль
грусть
жизненная мудрость
срываюсь на других/испытываю за срыв чувство вины
злость
гнев
безопасное выражение/заявление о своих границах
терпение
внутреннее разрушение/самобичевание
ревность/злость
зависть
стремление к росту, развитию
понимание/уважение
бешенство/неадекватное поведение
тревога
страх
чувство безопасности
спокойствие/принятие ситуации
ненависть, ложь
обладание/желание иметь-брать
любовь
свобода, радость/желание давать
доброта, честность/верность
любовь

Например проработка зависти даёт финансовый рост.
ЗАВИСТЬ генерит идеи, настраивает на действия - иди и делай!

Если я в депрессию ушла значит не проработана печаль.
Депрессия и грусть это разные состояние. Когда я грущу, это нормально, а если я в депрессии и апатии, это повод для срочной проработки.

Каждый действует из любви
или из страха.

Практическое задание №2.

Выпишите фразы, которые вы часто слышали в детстве и которые повлияли на проявления вами эмоций.

- чаще наблюдайте за собой, за проявлением своих эмоций, заметьте: часто ли вы их блокируете и в каких ситуациях? Когда вы блокируете? И какие эмоции?

- позволяйте себе говорить: «Мне не нравится, как вы это делаете!», “Со мной так нельзя!”

- чаще улыбайтесь и радуйтесь мелочам.

Практика №3

1. Очень хорошо продышать чтобы не было мыслей.
2. Берём базовое чувство эмоцию и входим в стопроцентное чувствование этой эмоции в чувства. Ощущения, проявления могут быть заблокированы. Ты просто делай. Каждая твоя клеточка должна наполниться этой эмоцией.
3. Представляем образ мамы или папы или тех людей кто оказал на вас влияние в детстве каждого по отдельности.
4. Почувствуйте кому из этих людей у вас неловкость, поочередно. Например это мама. Берём базовое чувство, например печаль. Когда мама появилась перед тобой, что ты испытываешь?
5. Если мама появилась и тебе хочется ещё усилить даже эту печаль, то работаем по практике лояльности. Я печальна как и мама.
6. Или берем папу и проговариваем такие слова Папа мне неловко (неудобно) перед тобой быть в печали. Мне кажется ты от меня откажешься, если я буду в печали.
7. Визуализировать образ папы перед собой, вдох выдох и перехожу в него(апельсинка).
8. Папа проговаривает слова Дочь, когда я вижу что ты печальна, я начинаю беспокоиться, тревожиться, что я делаю что-то не так. Почувствуйте чувства папы.
9. Вернитесь к себе и скажите Папа, мне важно проявить это чувство перед тобой . Это моя печаль, она принадлежит только мне. И мне важно проявить это чувство перед тобой. Никто не виноват. Я сейчас выбираю быть печальной.
10. Захочется улыбаться, придёт грусть или жизненная мудрость. Как результат, может появиться чувство любви и благодарности к тому, с кем вы работаете (папа).
11. Если возникла обида, проработать по практике в модуле Обида и снова вернуться к работе с печалью до тех пор пока к не появится грусть, жизненная мудрость, любовь. И так по каждому чувству.

Всегда работаем с

-ЛОЯЛЬНОСТЯМИ
-ВИНОЙ
-ОБИДАМИ
-ДЕЛАЕМ ФОКУСИРОВКИ
-СОЗДАЕМ ДИСБАЛАНСЫ

Эмоции

РОДОВАЯ

СОЦИАЛЬНАЯ

СЕМЕЙНАЯ

НАЧНИ
УТРО
С
КЛАССНЫХ
ЭМОЦИЙ!

Основы Жизни

Благодарю Инну Тлиашинову за знания,
которые были использованы в данном курсе.