

Психологический тренинг

Здравствуйте!

Если рассматривать нашу нервную систему как некий механизм переработки событий и впечатлений, то видно, что конкретно нервная система делает: пережёвывает, проглатывает и переваривает. Но смотри, какая интересная вещь. Вкусные куски (что-то хорошее) она проглатывает и переваривает со страшной скоростью, в результате чего от хорошего не остаётся даже воспоминания. Зато невкусное (неприятные события) нервная система любит придержать. Когда такое попадает ей в рот, то она, толком не прожевав, это проглатывает, а переваривать прям не спешит – держит эти крупные куски обратного вкуса и не расщепляет, не переваривает, не выводит прочь.

Зачем нервная система это делает? А чтоб запомнился опыт. Чтоб ты не забыла, каково это вообще, когда угораздило лохануться в отношениях с собой, другими и Богом. И чтобы сделала надлежащие из этого выводы.

Но давай признаем, что далеко не всегда мы делаем выводы, потому феномен «те же грабли, только в профиль» становится для большинства из нас преследующими реалиями. Вот поэтому и придерживает нервная система невкусные куски нашей жизни, потому и отказывается их переваривать и выводить прочь – ждёт, когда сделаем выводы: как-то по-умному скорректируем свои отношения с собой, другими и Богом и, поумневшие, пойдём по жизненному пути дальше. Вот тогда перенапряжённые и раскалённые паттерны нервной системы распадаются.

И происходит такое как бы чудо: самочувствие как-то само собой улучшается; настроение без особых причин повышается; дела вдруг идут круто в гору; удач становится больше, а число неудач становится исчезающе малым.

Отсюда внимательно, показываю, как этим чудом управлять. Делается это в 6-фазовой технике выдувания. Каждая фаза – это на вдохе фраза, на выдохе – сам выдох, средней интенсивности. **(Не как свечи задуваешь, а как выдох облегчения).**

Сейчас подумай о том, что у тебя периодически или хронически болит, мучая или создавая некие ограничения. Подумала? Тогда поехали.

1. На вдохе:

«Я принимаю это, я понимаю это»

Выдох облегчения

2. На вдохе:

«Я сознаю: это не за что-то, а для чего-то, точно мне на пользу»

Выдох облегчения

3. На вдохе:

«Я не буду искать виноватых, потому что виноватых нет»

Выдох облегчения

4. На вдохе:

«Я подумую, как сделать это менее неприятным, и я придумаю»

Выдох облегчения

5. На вдохе:

«Нет худа без добра, значит, в этом обязательно есть хорошее»

Выдох облегчения

6. На вдохе:

«Господь, надели меня ресурсом, ибо я всё поняла, спасибо за опыт»

Выдох облегчения.

В этой технике можно обработать любое тягостное, что убирает массу проблем.

Подчёркиваю: не одна проблема исчезает, обычно они уходят пачками.

Говорю же, потрясающая техника. У неё два слоя эффектов:

1) улучшение состояния в моменте, сразу; 2) освобождение от острых/затяжных/хронических проблем в ближайшей перспективе.

На тот случай, если возникли сомнения, что таким простым способом можно очищать свою жизнь от всяких неприятностей, показываю топливо, на котором работает техника выдувания:

Чтобы что-то изменить, нужно это что-то ПРИНЯТЬ.

Это в силе вселенского закона: если ты отталкиваешь что-то, то ОНО тебя поглощает; если принимаешь, то ТЫ поглощаешь, что означает: прожевала, проглотила, переварила, прочь вывелось само