

МАСТЕРСКАЯ СЧАСТЬЯ. ПЕРЕЗАГРУЗКА

ОТ АЛИНЫ ГЕСС



МОДУЛЬ НАСТОЯЩЕЕ

УРОК 2: РАБОТА С НЕГАТИВОМ

Чтобы находиться на высоких вибрациях, нужно научиться осознавать свои мысли (и в этом нам помогает дневник наблюдений), а также вовремя переключать себя.

У каждого бывают моменты, когда что-то вдруг выбивает из колеи, и, на каких бы высоких вибрациях не находился, буквально скатываешься в негатив.



Конфликт, возникшая проблема, препятствия – важно научиться вытаскивать себя из этих ситуаций.

- **Первое, что можно сделать** – это остановиться и спросить себя: «Какой урок мне нужно извлечь из этой ситуации? Чему она меня учит?»
- **Второе** – увести фокус внимания, чтобы не масштабировать проблему. В этом очень помогает техника «Якорь».

ЗАДАНИЯ ДНЯ:

- 1 Продолжить вести дневник наблюдений.
- 2 Написать благодарность дня.
- 3 Написать список того, что может быстро вас вывести из состояния негатива, переключать и направлять внимание в позитивное русло.
- 4 Поставить «Якорь», выбрав понравившийся способ.
- 5 По желанию выполнить технику «Хоопонопоно».

Техника «Якорь»

Первый способ –

поставить якорь в момент счастливого события.

Самый предпочтительный вариант – это заякорить момент, когда вы чувствуете себя счастливыми, вас переполняют эмоции восторга, радости и благодарности.

Вы можете создать такую ситуацию самостоятельно.

К примеру, вы можете отправиться на прогулку в парк и в момент наслаждения пением птиц поставить якорь. Или же поставить якорь в момент романтического ужина, создав необходимую атмосферу.



Лучший якорь – это наше тело. Оно четко фиксирует ситуации и связанные с ними эмоции.

Поэтому **сделайте в момент радости какой-либо запоминающийся на уровне тела жест**. Например, сложите вместе два пальчика – большой и указательный – или подергайте себя за мочку уха.

Всё! Якорь брошен.

Второй способ –

поставить якорь на позитивное воспоминание.

Вспомните какое-либо приятное событие из своей жизни, которое вызывает у вас улыбку, внутреннее тепло, счастье.

Обратите внимание на свое тело, оно обязательно подскажет вам, какое именно событие стоит якорить.

Вернитесь в свое приятное воспоминание. Проживите его еще раз. Вновь прочувствуйте состояние счастья.

И в этот момент радости сделайте запоминающийся жест на уровне тела. Например, соедините три пальчика или ущипните себя.

Готово! Вы заякорили счастливое событие.

Теперь всё, что вам нужно – это в стрессовой ситуации вспомнить этот жест и использовать его.

Воспользоваться якорем вы можете в любой ситуации: когда вам страшно, грустно, вы испытываете волнение, стресс, кто-то пытается вас спровоцировать на негативные эмоции.

Ваше тело вспомнит приятные эмоции, связанные с этим якорем. Тем самым вы переключитесь от негатива и не допустите его в той или иной ситуации.

Самое сложное – это вспомнить момент, когда нужно себя «якорить», и потом вспомнить, когда этим якорем воспользоваться. Постарайтесь попрактиковать это несколько раз, и тогда все будет происходить автоматически.



Техника «Якорь» помогает отстраниться от негативных ситуаций и позволяет очень быстро перевести свой фокус внимания на приятное, позитивное событие.

Техника «Хоопононо»

Эта техника избавляет от негативных блокировок, обид и тяжелых мыслей, а также помогает почувствовать себя в моменте «здесь и сейчас» и проявить осознанность.

Осознанность – это значит, что вы понимаете и принимаете тот факт, что все ваши проблемы произошли от вас самих. Это нелегко признавать, но в этом есть колоссальный плюс: если проблемы произошли от вас самих, то, значит, избавиться от них вы тоже можете сами.

Весь секрет данной техники заключается в повторении четырех исцеляющих фраз:

- ***Мне очень жаль***
- ***Прости меня***
- ***Благодарю тебя***
- ***Я люблю тебя***

Эти фразы необязательно адресовать кому-то конкретному. Вы проговариваете их мысленно, обращаясь к кому угодно: к самому себе, Богу, Вселенной или к какой-то конкретной ситуации. Пропуская эти волшебные фразы через себя, вы запускаете мощный механизм очищения и все, что для него нужно: раскаяние, прощение, благодарность и любовь.

- **Если вас мучает обида на конкретного человека** – то, повторяя мысленно эти фразы, представляйте себе своего обидчика и ситуацию, которая произошла.
- **Если вас тяготит чувство вины и страхи** – то повторяйте эти фразы, мысленно обращаясь к самому себе.



При любой негативной ситуации вам достаточно будет просто несколько раз мысленно повторить каждую из этих четырех фраз.

Задание на проверку куратору:

Пришлите куратору в мессенджер вашу благодарность дня и список того, что может быстро переключать ваше внимание на позитив.

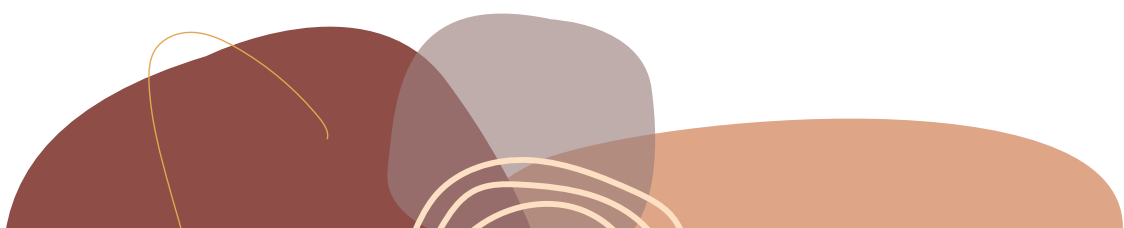
Какой способ «якорения» вы выбрали? Удалось ли вам сегодня поставить якорь?

Мой позитивный список, на что я могу переводить свой фокус внимания:

Запишите в этот список всё то, что вызывает у вас приятные ощущения, воспоминания и положительные эмоции.

Например: определенная песня, шум волн, любимый фильм, яркие моменты из жизни, аромат роз.

Прибегайте к этому списку всякий раз, когда почувствуете, что «застряли» в негативных эмоциях. Выбирайте любой пункт из написанного и сфокусируйтесь на нем. Если это любимый фильм, то включите его. Тело сразу вспомнит те ощущения, которые вы испытывали от его просмотра ранее. И тем самым вы переведете свой фокус внимания на позитив.





Мой позитивный список, на что я могу переводить свой фокус внимания:

A series of 28 horizontal dotted lines for writing.