

ЭНЕРГИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

2/1 **check up** СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Эта диагностика рассматривает сексуальность как соединение нижних энергоцентров (энергиями жизни) с верхними (духовными энергиями) направленными на гармонию души и тела, принятие себя и исцеление через любовь.

- **check up-** помогает глубже понять свои внутренние состояния, осознать сексуальные блоки и восстановить энергетический баланс.
- Задача, соединить физическое, эмоциональное и духовное измерение вашей сексуальности, раскрывая ее как источник радости, наслаждения, смыслов жизни, силы и света!

!!! Ответы записывайте сразу после предложенного вопроса, выделяя цветом для удобства самоанализа диагностики...

ОЦЕНКА ЖИЗНЕННОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

--- Сегодня ты узнаешь, где твоя сексуальная энергия, куда она утекает, и что с этим можно сделать. Это займет 10-25 минут.

Наша встреча носит интимный характер, и об этом знаем только мы с тобой.

Давай нарисуем картину, где я зашел в твою комнату без стука и застал тебя нагишом. Ставим эту картину на паузу, и начинаем **считывать** ощущения и эмоции. Отвечая на мои вопросы, просто будь в этой паузе!

Опиши свои первые чувства (они могут быть от крайне негативных, до мега позитивных)

- 1. Чувствую напряжение, страх, растерянность. Хочется закрыться.
- 2. Смущение, но пытаюсь понять, почему это вызывает дискомфорт.
- 3. Интерес, легкая тревога, но и возбуждение — как будто открывается что-то важное.
- 4. Ощущаю тепло и любопытство. Хочу двигаться глубже.
- 5. Радость, предвкушение, доверие. Готова быть честной с собой.

Первая волна эмоций прошла, и я начинаю сканировать твое тело.

Какую часть тела тебе захотелось спрятать от меня или прикрыть, или раскрыть?.....

- 1. Хочется спрятать почти всё тело, особенно грудь, живот и таз.
- 2. Есть желание прикрыть определённые зоны, они кажутся уязвимыми.
- 3. Хочу прикрыть, но чувствую, что это защита, а не истина.
- 4. Замечаю зоны, которые хочется раскрыть, как будто они зовут.
- 5. Хочу быть полностью открытой, ощущаю доверие к своему телу.

Мой взгляд упал на твоё тело. Ты его уже чувствуешь, как тепло или даже горение.

Что это за место тела?....

- 1. Не чувствую ничего — тело как будто «отключено».
- 2. Иногда ощущаю, но редко понимаю, что это.
- 3. Есть отдельные зоны, где появляется пульсация.
- 4. Чувствую тепло в теле, могу отслеживать, где оно усиливается.
- 5. Моё тело — живое, текучее, каждое ощущение ведёт меня глубже к себе.

Простите за такое бесцеремонное вторжение, я перепутал дверь, моя кажется соседняя.....

Позвольте мне пригласить Вас на частную беседу у камина. Мы будем задавать друг другу вопросы и отвечать на них беспрестанно честно.

Подчеркни или выдели максимально подходящий ответ

1) Как ты ощущаешь свое тело?

- 1. Нет связи /тяжесть.
- 2. Сомнение, редкие проблески желаний в теле.
- 3. Исследую и наблюдаю.
- 4. Чувствую принятие, раскрытие.
- 5. Глубокое соединение и благодарность.

2) Чувствуешь ли ты в теле усталость или обеспокоенность без явной причины?

- 1 Да, часто чувствую усталость и будто «меня нет». Моё тело как пустой сосуд.
- 2 Иногда чувствую опустошение, но не понимаю, с чем это связано.
- 3 Периодически замечаю упадок, и связываю это с эмоциональными или сексуальными блоками.
- 4 Редко чувствую упадок, так как умею восстанавливаться через внимание к себе и телесные практики.
- 5 Чувствую тело как наполненное и живое. Если что-то уходит — я умею вернуть энергию через заботу и любовь к себе.

3) Где в твоём теле ощущаются зажимы или блоки?

(Область таза, поясницы, груди, шеи)

- 1 Не чувствую ничего конкретного, просто общее напряжение. Сложно понять, где именно.
- 2 Иногда замечаю зажимы, особенно в шее и грудной клетке, но не понимаю, как с этим быть.
- 3 Ощущаю тяжесть в груди и напряжение в тазу. Понимаю, что там накоплены эмоции и запреты.
- 4 Чётко ощущаю блоки, умею отслеживать их появление. Знаю, как помочь телу расслабиться.
- 5 Моё тело отзывчиво и подсказывает мне, где нужна забота. Я легко распознаю зажим и мягко его отпускаю.

Маленькая практика: Закрой глаза и представь верхний поток света, текущий через твоё тело. Где он застревает или ослабевает?

СВЯЗЬ С ЖЕНСКОЙ ПРИРОДОЙ И ТЕЛОМ
Подчеркни или выдели правильный ответ

4) Ценишь ли свое тело как ДАР, данный тебе природой?

- **1 Нет, чаще воспринимаю тело как источник проблем или недостатков.**

Я смотрю на себя с критикой, сравниваю с другими, стараюсь изменить или «исправить» своё тело.

- **2 Иногда вспоминаю, что тело — это важно, но не чувствую настоящей ценности.**

Бывает, я стараюсь заботиться о себе, но чаще делаю это из чувства долга или внешней мотивации.

- **3 Понимаю, что тело — мой союзник, учусь относиться к нему с уважением.**

Замечаю моменты благодарности, особенно когда тело поддерживает меня в сложностях или дарит приятные ощущения.

- **4 Чувствую глубокую ценность своего тела. Я умею слушать его и заботиться о нём.**

Моё тело — мой дом. Я люблю его, даже если оно не идеально, и ощущаю его силу и красоту.

- **5 Моё тело — священный дар. Я в глубоком почтении и любви к нему.**

Через тело я чувствую жизнь, радость, сексуальность, интуицию, творчество. Это мой храм, и я в благодарности за него каждый день.

5) Что ты чувствуешь, когда смотришь на свое тело? Есть ли в этом радость, благодарность или критика?

- **1 Чаще всего — недовольство, критика и неприятие.**

Я вижу недостатки, сравниваю себя с другими и испытываю стыд или раздражение.

- **2 Иногда ловлю себя на критике, но стараюсь быть мягче.**

Учусь не осуждать своё тело, замечая, что мне тяжело быть в принятии, но у меня есть намерение меняться.

- **3 Вижу и недостатки, и красоту. Стараюсь смотреть с уважением и интересом.**

Я всё чаще отмечаю моменты, когда могу поблагодарить тело за его функции, силу и поддержку.

- **4 Я с любовью смотрю на своё тело. Вижу в нём уникальность и живую красоту.**

Даже если что-то хочется улучшить, это не мешает мне быть в принятии и нежности.

- **5 Я испытываю радость, восторг и благодарность. Моё тело — это проявление моей души в материи.**

Я наслаждаюсь тем, как выгляжу, как двигаюсь, как ощущаю себя. Я вижу в своём теле свет.

6) Какие части тела тебе не нравятся? Что ты хотела бы изменить в теле? А какие наоборот – нравятся и ты ими любишься, восхищаешься?

- **1 Много не нравится. Я часто смотрю на себя с критикой и желанием всё переделать.**

Хочется похудеть, подправить черты, изменить пропорции —

сложно найти в себе что-то достойное восхищения.

- **2 Есть части, которые хотелось бы изменить, но я стараюсь не заикливаться.**

Например, живот или бёдра вызывают недовольство, но я учусь не ругать себя и иногда отмечаю, что мне в себе нравится.

- **3 Замечаю, что раньше мне не нравилось, а сейчас учусь смотреть на это мягко.**

Мне нравятся мои руки, глаза, осанка — и я стараюсь с любовью принимать остальное.

- **4 Принимаю почти всё своё тело. Знаю, что каждая часть — уникальна и несёт свой смысл.**

Мне особенно нравятся мои глаза, грудь, кожа — я могу любоваться собой без стыда.

- **5 Я влюблена в своё тело. Вижу в нём красоту, чувственность и божественность.**

Даже «недостатки» стали особенностями, которыми я горжусь. Моё тело — живое произведение искусств

7) Можешь ли ты с любовью относиться к своим необычным, непринятым социальным обществом сексуальным желаниям и принимать их, не осуждая себя?

- **1 Нет, я стараюсь даже не думать об этом. Такие желания вызывают у меня стыд и отвращение.**

Я считаю, что с ними «что-то не так» и пытаюсь их подавить или забыть.

- **2 Иногда эти желания появляются, но я сразу начинаю сомневаться в своей «нормальности».**

Я боюсь, что это неправильно, и стараюсь не придавать им

значения.

- **3 Я признаю, что такие желания есть. Учусь не осуждать себя за них.**

Иногда мне страшно их исследовать, но я понимаю, что это часть моей природы.

- **4 Я с интересом и уважением отношусь к своим сексуальным фантазиям.**

Я понимаю, что они не делают меня плохой — они выражают мою уникальность и глубину.

- **5 Я с любовью принимаю все аспекты своей сексуальности, включая самые необычные.**

Моя внутренняя свобода и честность с собой важнее общественных норм. Я доверяю своей природе.

8) Когда ты видишь красивую Женщину, с красивыми чертами/пропорциями тела - какая твоя первая реакция?

- **1 Зависть, сравнение, самокритика.**

Я сразу чувствую, что со мной «что-то не так». Хочется отвернуться, начинаю обесценивать себя.

- **2 Ощущение неполноценности и желания быть такой же.**

Я восхищаюсь, но через это чувствую, что мне до неё «далеко». Часто это вызывает внутренний конфликт.

- **3 Восхищение и лёгкая грусть.**

Я умею видеть красоту в других, но пока не могу в полной мере увидеть её в себе.

- **4 Честное восхищение и вдохновение.**

Я радуюсь, что такие женщины существуют. Это не уменьшает мою ценность, а пробуждает желание

раскрыться ещё глубже.

- **5 Радость, сестринство, восторг.**

Я вижу в ней отражение своей собственной красоты. Мы обе — грани Женского. Я ощущаю благодарность и единство.

Практика: Представь, что твоё тело — храм, наполненный светом. Какие эмоции возникают?

Ответ.....

ГАРМОНИЯ В ИНТИМНОЙ СФЕРЕ

Подчеркни или выдели правильный ответ

9) Насколько свободно, честно, открыто ты выражаешь свои чувства и желания в отношениях? Как часто ты делаешь одно, а желаешь совсем другое?

- **1 Я почти всегда скрываю свои настоящие чувства и желания.**

Мне проще подстроиться или молчать, чем рисковать быть непонятой или отвергнутой. Очень часто делаю то, что не хочу.

- **2 Иногда пытаюсь говорить, но всё ещё боюсь реакции партнёра.**

Часто делаю «как надо» или «как удобно», вместо того чтобы следовать своему импульсу.

- **3 Учусь быть честной, но не всегда хватает смелости.**

Бывают моменты откровенности, но и много ситуаций, где я подавляю свои желания.

- **4 Обычно я открыто говорю о своих чувствах и желаниях.**

Умею замечать, когда начинаю действовать не из себя, и возвращаюсь к честности.

- **5 Я свободно и с любовью выражаю всё, что чувствую и чего хочу.**

Я честна даже в уязвимости. Моё желание и правда — основа близости и глубины в отношениях.

10) Ты действуешь спонтанно/интуитивно: пришёл импульс – сделала, потом проанализировала?

- 1 Нет, я сначала всё анализирую, взвешиваю, просчитываю.**

Спонтанность пугает, кажется опасной. Мне важнее контроль и предсказуемость.

- 2 Иногда чувствую импульс, но быстро подавляю его и начинаю сомневаться.**

Внутренний голос звучит, но я пока не умею ему доверять.

- 3 Случается, что я иду за импульсом, особенно в безопасной среде.**

Мне это нравится, но я всё ещё оглядываюсь на чужие мнения или правила.

- 4 Часто следую интуиции, даже если не понимаю логики.**

Я учусь доверять себе и знаю, что за спонтанностью может прийти важное осознание.

- 5 Моя интуиция — мой компас. Я живу из потока, действую из чувствования.**

Я разрешаю себе быть живой, настоящей и идти туда, где откликается сердце и тело.

11) Есть ли моменты, когда ты подавляешь/сдерживаешь свои эмоции ради комфорта других?

- **1 Да, почти всегда. Я ставлю чувства и удобство других выше своих.**

Мне сложно быть «неудобной» или «эмоциональной». Я часто молчу, когда хочется кричать.

- **2 Очень часто сдерживаюсь, чтобы избежать конфликта или напряжения.**

Понимаю, что это мне вредит, но привычка быть хорошей — сильнее.

- **3 Иногда позволяю себе выразить чувства, но не до конца.**

Учусь говорить о важном, но всё ещё часто жду «подходящего момента».

- **4 Чаще всего я честно выражаю эмоции, даже если это неудобно.**

Я понимаю, что искренность — это уважение к себе и к другим.

- **5 Я живу в правде с собой. Не подавляю чувства, а осознанно проживаю и выражаю.**

Я умею быть чуткой и одновременно сохранять свою эмоциональную честность.

12) Чувствуешь ли ты, что сексуальная близость приносит радость и укрепляет (или может укреплять) твою связь с партнером?

- **1 Нет. Сексуальность скорее вызывает напряжение, стыд или ощущение долга.**

Я не чувствую, что близость даёт мне что-то хорошее — скорее, это необходимость или форма контроля.

- **2 Редко. Иногда это приятно, но чаще остаётся ощущение пустоты или недосказанности.**

Близость есть, но она не соединяет нас глубже, а скорее формальна или привычна.

- **3 Иногда я ощущаю радость и соединение, особенно если есть доверие.**

Понимаю, что сексуальность может быть мостом, но пока это не стабильное ощущение.

- **4 Часто чувствую, что сексуальная близость углубляет контакт и сближает нас.**

Это пространство, где можно быть собой, делиться не только телом, но и душой.

- **5 Да. Сексуальная близость — это сакральное пространство, где мы соединяемся на всех уровнях.**

Это источник радости, силы и любви. Она делает нас глубже, искреннее, свободнее вместе.

13) Можешь ли ты поделиться с партнёром всеми внутренними состояниями - переживаниями и проживаниями, успехами и неудачами, целями и планами, просить о помощи и поддержке, и пр.

- **1 Нет, я почти никогда не делюсь. Мне сложно быть уязвимой, даже с близким человеком.**

Боюсь, что меня не поймут, осудят или отвергнут. Предпочитаю справляться сама.

- **2 Редко и очень дозированно. Я выбираю только безопасные темы.**

Храню многое в себе, потому что не уверена в отклике партнёра.

- **3 Могу рассказать о многом, но не всегда решаюсь на глубокие откровения.**

Есть темы, которых я избегаю или подаю «упрощённо», чтобы не перегружать или не показаться слабой.

- **4 Я делюсь своими переживаниями и прошу поддержки, когда чувствую в этом необходимость.**

Партнёр — это часть моей жизни, и я уважаю его как свидетеля моего внутреннего мира.

- **5 Я открыта и честна во всём. Делюсь собой глубоко, искренне и с доверием.**

Я ощущаю, что настоящая близость рождается именно из прозрачности и уязвимости.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ

Подчеркни или выдели правильный ответ

14) Чувствуешь ли ты тепло или горение в области таза?

- **1 Нет, вообще не ощущаю ничего в этой зоне. Она как будто «выключена».**

Я отстранена от этой части тела. Там — пустота,

онемение или просто отсутствие внимания.

- **2 Иногда что-то чувствую, но быстро переключаюсь, как будто неудобно.**

Возникает лёгкое тепло или напряжение, но я не понимаю, что с этим делать.

- **3 Иногда ощущаю тепло или вибрацию — особенно в моменты возбуждения или расслабления.**

Начинаю осознавать, что в тазовой области живёт мощная энергия.

- **4 Часто чувствую тепло, живость, пульсацию. Это сигнал, что энергия начинает двигаться.**

Я умею направлять туда внимание и чувствовать отклик, когда раскрываюсь или возбуждаюсь.

- **5 Да, я глубоко чувствую жар, течение энергии, пробуждение в этой зоне.**

Это центр моей жизненной силы, сексуальности и творчества. Я с уважением и любовью отношусь к этому огню внутри себя.

15) Можешь ли ты принимать удовольствие и чувствовать радость?

- **1 Нет, мне трудно позволить себе удовольствие. Чувствую вину или страх, когда становится хорошо.**

Радость кажется чем-то недоступным или опасным. Я часто подавляю её ещё в зародыше.

- **2 Иногда радость появляется, но я быстро сворачиваю её.**

Есть ощущение, что «не заслужила» или что за ней последует наказание или разочарование.

- **3 Учусь принимать маленькие удовольствия и не убегать от них.**

Иногда удаётся остаться в моменте и позволить себе чувствовать приятное.

- **4 Часто позволяю себе радость и удовольствие. Это помогает мне быть живой.**

Я осознаю, что это не прихоть, а естественное состояние души и тела.

- **5 Я открыта наслаждению как форме присутствия. Радость — мой естественный поток.**

Я с любовью принимаю то, что питает моё тело и душу. Я живу через удовольствие — осознанно и красиво.

16) Легко ли тебе проявлять любовь и заботу?

- **1 Нет, мне это очень сложно. Боюсь, что меня отвергнут или не примут.**

Проявлять чувства кажется уязвимым и даже опасным — я предпочитаю держать дистанцию.

- **2 Иногда проявляю заботу, но больше из обязанности, чем из сердца.**

Я не всегда уверена, как это делать правильно, и часто боюсь показаться навязчивой.

- **3 Учусь быть мягкой и внимательной, но не всегда получается от души.**

Я осознаю, что любовь — важна, но пока мои проявления ограничены внутренними блоками.

- **4 Часто с теплом и искренностью забочусь о близких. Это делает меня счастливой.**

Проявлять любовь для меня — это способ быть собой и

соединяться по-настоящему.

- **5 Любовь и забота изливаются из меня естественно. Я не сдерживаю их.**

Это мой способ присутствия в мире — я люблю, потому что не могу иначе.

17) А принимать любовь и заботу?

1. **Очень трудно. Мне неловко, стыдно или страшно, когда обо мне заботятся.**

Кажется, что я не заслуживаю этого. Хочется отстраниться или «отработать» заботу в ответ.

2. **Иногда принимаю, но внутри сразу включается напряжение или недоверие.**

Я часто жду подвоха или чувствую, что должна что-то дать взамен.

3. **Учусь не отмахиваться от любви и заботы. Пробую оставаться в этом ощущении.**

Пока не всегда легко, но я замечаю, как это наполняет и исцеляет.

4. **Принимаю с благодарностью, особенно от близких и надёжных людей.**

Я понимаю, что любовь — это естественный поток, и позволяю себе быть в нём.

5. **Я открыта любви и заботе как потоку жизни. Принимать — так же ценно, как и отдавать.**

Я позволяю себе быть любимой. Это укрепляет мою женскую энергию и даёт силу.

18) Есть ли ощущение тяжести или боли в груди?

- **1 Да, почти постоянно чувствую тяжесть, сдавленность или боль.**

Грудная зона кажется закрытой. Там накопилось много невыраженных чувств, боли и страха.

- **2 Иногда появляется напряжение или тупая боль, особенно в стрессовых ситуациях.**

Я замечаю это, но не всегда понимаю, как с этим быть.

- **3 Ощущаю тяжесть, когда не даю себе выразить чувства или долго сдерживаю боль.**

Я уже связываю телесное состояние с внутренними процессами.

- **4 Редко чувствую тяжесть. Умею открывать грудную зону через дыхание, прикосновение, проживание эмоций.**

Я поддерживаю эту зону в мягкости и внимании.

- **5 Моя грудь открыта и свободна. Здесь живёт любовь, лёгкость и внутренняя тишина.**

Если что-то поднимается — я встречаю это с принятием, без блоков и сопротивления.

19) Чувствуешь ли ты связь со своей интуицией?

- **1 Нет, я живу больше из ума. Интуиция кажется чем-то далёким и ненадёжным.**

Я полагаюсь только на логику и факты. Всё, что не могу объяснить — вызывает сомнение или страх.

- **2 Иногда улавливаю внутренние сигналы, но не уверена, можно ли им доверять.**

Бывают озарения или ощущения, но я часто их игнорирую или быстро заменяю логикой.

- **3 Начинаю замечать интуитивные отклики — в теле, чувствах, снах, знаках.**

Я учусь слышать себя, даже если пока это хрупкий процесс.

- **4 Часто чувствую, где моё, а где — нет. Я уже не сомневаюсь в голосе интуиции.**

Он ведёт меня мягко, но точно. Я ощущаю его как внутренний компас.

- **5 Моя интуиция — мой главный навигатор. Я в потоке с ней.**

Я не просто чувствую — я живу через интуицию. Это мой способ соединения с Истиной.

20) Ты доверяешь своему чувствованию? Это когда нелогично, непонятно, страшно, не соответствует принятым нормам и правилам, но ты чувствуешь это решение и действуешь согласно этому внутреннему голосу...

- **1 Нет. Я боюсь идти за чувствованием, если оно противоречит логике или ожиданиям окружающих.**

Мне важно, чтобы всё было «правильно» и одобрено. Я редко позволяю себе поступать иначе.

- **2 Иногда хочу последовать внутреннему зову, но быстро включаю сомнение и контроль.**

Страх ошибки или осуждения останавливает меня. Я часто жду подтверждения извне.

- **3 Пробую идти за чувствами, особенно в личных, душевных темах.**

Уже было несколько случаев, когда внутренний голос

оказался прав, и это укрепило мою веру.

- **4 Я часто действую по ощущению, даже если это не укладывается в привычные схемы.**

Я научилась различать: где голос страха, а где — тихая сила сердца.

- **5 Я живу из чувствования. Это мой главный ориентир в принятии решений.**

Пусть это не всегда понятно другим — я знаю, что, следуя себе, я живу в истине и любви.

Практика: Представь поток энергии, соединяющий живот, сердце и голову. Насколько этот поток свободен?

Ответ....

ВОПРОСЫ О ПРИНЯТИИ И ПРОЩЕНИИ

Подчеркни или выдели правильный ответ

21) Есть ли в твоём прошлом ситуации, которые ты не можешь отпустить, связанные с сексуальностью или отношениями? Если ли в твоей жизни люди, после взаимодействия с которыми у тебя не сформировалось ощущения благодарности ?

- **1 Да, есть истории, которые до сих пор вызывают боль, стыд или обиду.**

Я не могу отпустить некоторые эпизоды. Во мне живёт осуждение — к себе, к партнёру, к телу.

- **2 Я помню эти ситуации и людей, и внутри всё ещё есть непроработанные эмоции.**

Я понимаю, что это влияет на мою сексуальность, но не

знаю, как очистить и простить.

- **3 Я в процессе — осознаю, что эти события были важны, но чувства благодарности пока не пришло.**

Я всё больше смотрю на это как на опыт, а не как на травму.

- **4 Я почти всё отпустила. Некоторые моменты всё ещё отзываются, но уже без боли.**

Я вижу ценность в прожитом и чувствую, как моя сексуальность очищается через принятие прошлого.

- **5 Я благодарна каждому человеку и каждой истории за опыт, который раскрыл меня глубже.**

Всё, что было — вело меня к себе. Я освободилась от груза и теперь чувствую сексуальность как свет, а не как тень.

22) Простила ли ты себя и других за ошибки?

- **1 Нет. Я продолжаю держать обиду, вину или стыд — как на себя, так и на других.**

Мне трудно отпустить. Внутри — горечь, разочарование, непрожитая боль.

- **2 Я хочу простить, но пока не получается по-настоящему.**

Иногда кажется, что простила, но при воспоминании поднимается раздражение или грусть.

- **3 Я работаю с прощением, шаг за шагом.**

Вижу, как обиды и вина мешают моей свободе и раскрытию, особенно в сексуальной и сердечной сфере.

- **4 Я простила многое. Остались лишь лёгкие тени, но я не отождествляюсь с ними.**

Чувствую освобождение, внутренний простор. Начинаю

принимать и прошлое, и себя с добротой.

- **5 Я полностью простила себя и других. В каждом опыте была любовь и рост.**

Я чувствую мир внутри. Моё тело, сексуальность и сердце стали свободными — благодаря этому прощению.

23) Чувствуете ли ты вину или стыд, которые мешают тебе раскрыться полностью?

- **1 Да, часто. Внутри много стыда и вины — за желания, за тело, за проявленную или не проявленную сексуальность.**

Это мешает быть свободной и живой. Я словно держу себя в клетке.

- **2 Иногда чувствую вину или стыд, особенно когда иду за своим желанием.**

Срабатывают установки и страх осуждения. Я стараюсь быть «правильной», а не настоящей.

- **3 Понимаю, откуда берётся это чувство. Учусь различать: где моя вина реальна, а где навязана.**

Работаю с собой, позволяю себе быть более открытой и принятой — в том числе самой собой.

- **4 Редко чувствую вину или стыд. Я научилась проживать их и не позволять им управлять собой.**

Это чувство стало для меня дверью к освобождению, а не преградой.

- **5 Нет. Я освободилась от вины и стыда, особенно в теме сексуальности.**

Я в любви и принятии. Моя искренность, желания и проявленность — это мой свет, а не ошибка.

Практика: Закрой глаза и представь, что каждая ситуация и жизненная история – это кино, которые ты сама для себя создала, чтобы прожить какие-то ощущения, внутренние состояния, чтобы что-то осознать. А участники твоего кино/историй всего лишь тебе подыгрывали. И за их актёрское мастерство они достойны благодарности !

Все роли – это не абсолютная истина о человеке, также как и ты играешь самые разные роли для других..

Какое чувство сейчас возникает?

Ответ...

ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Подчеркни или выдели правильный ответ

24) Чувствуешь ли ты, что твоя сексуальность — это часть твоего духовного пути?

- **1 Нет. Я никогда не связывала сексуальность с духовностью — это казалось несовместимым.**

Сексуальность — что-то физическое, а духовность — возвышенное. Я разделяю эти сферы.

- **2 Иногда задумываюсь об этом, но внутри есть сопротивление или сомнение.**

Чувствую, что в этом есть правда, но пока не понимаю, как они могут быть связаны.

- **3 Начинаю чувствовать, что сексуальность — это не только про тело, но и про энергию, душу, раскрытие.**

Бывают моменты, когда интимность ведёт к глубокому внутреннему соединению.

- **4 Да, я ощущаю, как сексуальность соединяет меня с собой, с партнёром, с жизнью и Богом.**

Это не просто удовольствие, это путь открытия сердца и

расширения сознания.

- **5 Моя сексуальность — это врата к Божественному.**

Через телесность я переживаю сакральность. Это нечто священное, наполненное светом и любовью.

25) Как часто ты ощущаешь связь с любовью, исходящей из сердца, во время близости?

- **1 Почти никогда. Близость для меня больше телесный процесс, чем сердечное соединение.**

Я не чувствую любви в этом — скорее напряжение, обязанность или просто привычку.

- **2 Иногда чувствую нежность, но не могу удержать это состояние.**

Как будто сердце открывается, но быстро снова закрывается. Есть страх быть ранимой.

- **3 Бывают моменты, когда я чувствую любовь, тепло и глубину — и это меня трогает.**

Я учусь быть в этом, не убегать, не «выключаться» в процессе.

- **4 Довольно часто я ощущаю, как сердце включается во время близости.**

Это наполняет не только тело, но и душу. Я могу плакать от нежности, смеяться от счастья.

- **5 Почти всегда. Для меня близость — это поток любви, исходящей из сердца.**

Это священное пространство, где встречаются не только тела, но и души. Я полностью жива в этом.

26) Какую роль играет радость и наслаждение в твоей интимной жизни?

- **1 Очень маленькую. Близость часто не приносит радости — скорее ощущение долга, напряжения или пустоты.**

Наслаждение как будто где-то «не про меня». Я больше отстраняюсь, чем включаюсь.

- **2 Иногда появляется удовольствие, но оно мимолётное и неустойчивое.**

Радость есть, но быстро гасится внутренними сомнениями, страхами или чувством вины.

- **3 Наслаждение постепенно становится частью близости.**

Я учусь быть в моменте, позволять себе чувствовать и получать.

- **4 Радость и наслаждение занимают важное место.**

Это не только телесное удовольствие, но и способ глубоко соединиться с собой и партнёром.

- **5 Наслаждение — это священное топливо моей интимной жизни.**

Через радость я чувствую жизнь, открытость, свет. Это форма любви и духовного соединения.

Практика: Представь свою сексуальную энергию как поток света, исходящий из сердца. Как он соединяется с другими аспектами твоей жизни?

Ответ...

ИТОГОВАЯ САМОРЕФЛЕКСИЯ

Подчеркни или выдели правильный ответ

27) Что тебе говорит твоё сердце о твоей женственности и сексуальности?

- **1 Сердце молчит или говорит с болью: «Ты не соответствуешь», «Ты недостаточна».**

Во мне живёт много сомнений, критики, чувства вины и оторванности от своей сути.

- **2 Сердце шепчет робко: «Ты можешь быть собой, если перестанешь бояться».**

Женственность и сексуальность чувствуются далёкими, но желание соединиться с ними уже пробуждается.

- **3 Сердце говорит: «Ты — живая, чувственная, настоящая. Всё уже есть в тебе».**

Я начинаю доверять себе, признавать свою силу, красоту и телесную правду.

- **4 Сердце наполняется теплом и шепчет: «Ты цветёшь».**

Я ощущаю свою глубину, свет, желание быть собой — нежной, страстной, любящей.

- **5 Сердце поёт: «Ты — Женщина. Целостная. Сильная. Свободная. Любящая. Священная».**

Моя женственность — это мой дар. Моя сексуальность — это свет моей души в движении.

28) Какие из твоих установок или ощущений нуждаются в изменении, чтобы ты чувствовала себя свободной и гармоничной?

- **1 Во мне живут установки, что быть сексуальной — это опасно, стыдно или «слишком».**

Я чувствую, как они сковывают меня, но пока не знаю, как их отпустить.

- **2 Я начинаю замечать внутренние шаблоны — страх быть отвергнутой, необходимость соответствовать.**

Это мешает мне быть собой, и я хочу с этим работать.

- **3 Я осознаю ограничивающие убеждения и уже стараюсь заменять их на более поддерживающие.**

Например: «Я имею право на удовольствие», «Я могу быть разной и оставаться любимой».

- **4 Мои установки становятся всё мягче, они уже не мешают, а учат.**

Я всё чаще выбираю жить из принятия, а не из страха или сравнения.

- **5 Я отпустила ложные установки. Сейчас меня ведёт не страх, а любовь.**

Я чувствую себя свободной, ценной и гармоничной — такой, какая я есть.

29) Что ты можешь сделать, чтобы восстановить связь с собой и своей энергией?

- **1 Пока не знаю. Я чувствую оторванность, но не понимаю, с чего начать.**

Во мне много усталости и замешательства, и я нуждаюсь в поддержке, чтобы сделать первый шаг.

- **2 Начать с малого: отдых, тишина, внимание к телу.**

Мне важно замедлиться и просто быть с собой без ожиданий и требований.

- **3 Практиковать дыхание, медитацию, прикосновения к телу.**

Я могу слушать себя, чувствовать, возвращать внимание в сердце и живот, в женский центр.

- **4 Разрешить себе проявляться — в движении, голосе, желаниях.**

Я чувствую, что энергия оживает, когда я позволяю себе быть настоящей, без масок и страхов.

- **5 Превратить жизнь в искусство связи с собой.**

Я могу создавать пространства для раскрытия: через творчество, телесные практики, сексуальность, природу, молитву, близость и радость. Это мой путь домой — к себе.

Благодарю тебя за прекрасное время! Буду рад новой встрече!

Заполнив ответами этот тест, пришли его мне, я постараюсь найти твои сильные и нуждающиеся во внимании аспекты сексуальности.

У этой диагностики есть продолжение. Это личная часовая консультация по этой же теме. Подробности и условия в ЛС @arye_v

И конечно, буду рад раскрыть твою женскую красоту. У меня есть необычный проект, который называется «Муж на месяц online», где мы можем раскрыть множество граней Твоего совершенства и убрать то, что уже не служит твоей эволюции! Напиши в ЛС – @arye_v – «Муж на месяц» - и я расскажу условия!

**С любовью,
Виталий Арье**