

# Как работать с собственными беспокойными и повторяющимися мыслями

Перед тем, как использовать техники описанные ниже, нужно сделать небольшую настройку, чтобы лишние мысли, суета и другие отвлекающие факторы вам не мешали.

Подготовка поможет вам прийти в умиротворенное ресурсное состояние и ускорить получение результатов в разы.

## ДОСТУП К БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ В ОБХОД СОЗНАНИЯ

Для этого

1. Отключите все раздражители (телефон, скайп, попросите домашних вас не беспокоить 15-20 минут и т.д.)
2. Сядьте комфортно на стул
3. Закройте глаза
4. Обратите на ощущения в ваших стопах
5. Последовательно переведите внимание на икры, бедра, ягодицы, низ спины, лопатки, плечи, грудь, живот, левую руку, правую руку, шею, голову
6. Когда это получится, попробуйте обратить внимание на ваше дыхание и заметить момент, когда вдох переходит в выдох, а выдох переходит во вдох
7. Если вам приходят какие-то образы, попробуйте представить, что они рисуются на доске и просто сотрите их
8. Замечайте изменение вашего состояния, и когда поймете, что это что-то похожее на сон или длительную поездку в транспорте - переходите к упражнениям.

На подготовку достаточно 3-5 минут. Здесь главное не спешить и слушать тело и позволить себе расслабиться настолько, насколько получится. Это позволит установить контакт с бессознательным и сделает выполнение техник более эффективным.

Теперь найдем навязчивости, которые мешают вам действовать более легко. В этом нам помогут блоки ниже.

## БЛОК РАБОТЫ С НАВЯЗЧИВОСТЯМИ

Сделайте приятный глубокий вдох и на выдохе закройте глаза.

1. Окажись в последней ситуации по поводу которой возникает навязчивость и беспокойство.

Например: «Начальник на меня кричит»

Где в теле в этот момент дискомфорт?

Например: В груди

2. Обратите внимание на разницу между дискомфортом в ситуации и тем, что появляются «навязчивые беспокойства» (повторяющиеся) по этому поводу. Ведь есть люди с подобным убеждением и без навязчивостей по этому поводу.
3. Где в теле «навязчивое беспокойство» по поводу этой ситуации? О чем оно говорит/звучит словами?

Например: «В животе», звучит как "Останусь без денег"

4. Сконцентрируйтесь на этой части «в животе» и понимая, что эта часть желает вам добра и пытается изменить негативную реакцию в ситуации «Останусь без денег». Но поскольку это не получается, то у нее пока нет никакого другого выхода как беспокоиться.

Обнимите ее с любовью и принятием и глядя внутрь этой части: «Я тебе прощаю за то, что ты БЕСПОКОИШЬСЯ о том, что я могу остаться без денег» и позволяйте происходить всем изменениям. Как простите ее скажите мне об этом.

5. Как сейчас ощущается эта часть «в животе»?

Например: спокойно

6. Мозг обычно имеет несколько причин для беспокойства по одной теме. Опять сконцентрируйтесь на ситуации «Начальник на меня накричал» и позвольте придти новому «навязчивому беспокойству».

Пауза... подумайте

Например: «Это никогда не закончится!!!»

Далее повторяем шаги 4,5,6,7 пока не останется навязчивостей по ЭТОЙ теме.

## **БЛОК РАБОТЫ С СИТУАЦИЕЙ**

Мы проработали навязчивые переживания и начинаем работать с ситуацией. Вы начинаете осознавать, что причиной реакции в «ситуации с начальником» были ваши старые навязчивости.

1. Окажись в последней ситуации где «начальник на вас кричит» и сконцентрируйтесь на дискомфорте в груди. Понимая, что вы так реагировали автоматически исходя из своих старых повторяющихся мыслей и переживаний, обнимите эту «часть в груди» с любовью и принятием и глядя внутрь этой части: «Я тебе прощаю за то, что испытываешь этот дискомфорт, когда начальник кричит» и позволяйте происходить всем изменениям. Как простите ее скажите мне об этом.
2. Возвращайтесь в эту ситуацию с новым состоянием, все тоже самое происходит «начальник на вас кричит», как сейчас реагируете?

Например: спокойно

Если не спокойно возвращайтесь к блоку работы с навязчивости шаги 4,5,6,7.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ САМО ПРОРАБОТКИ**

Возвращайся в настоящий момент, глаза закрыты.

Положи руку на живот и, обращаясь внутрь себя, вглубь себя:

- Я признаю разницу между мной до этой консультации и мной сейчас;
- Я признаю все произошедшие со мной изменения;
- Я признаю, что переношу все изменения из внутреннего мира во внешний мир;
- Я признаю, что могу воспользоваться результатами всех изменений прямо сейчас.

Вдох.

Выдох.

Глаза открываются, полностью возвращаешься назад со всеми изменениями и в прекрасном самочувствии.