

ЗАПРОС

- Записываем запрос, помогаем откорректировать при необходимости

ВХОД

(УМ)	Что ты сам/сама думаешь об этом?
(ЭМОЦИИ)	Что ты чувствуешь в этой ситуации?
(ИНСТИНКТЫ)	Что хочет сделать твое тело, когда ты это чувствуешь?

- Записываем эти желания тела, инстинкты

*** ** INСТИНКТЫ ** **

Бежать
Сжаться
Спрятаться
Замереть
Оцепенеть
Нападать
Убивать (убить и съесть)
Территориальный инстинкт
Вырвать
Вырваться
Освободиться
Сбросить с себя
Притвориться мертвым
Умереть
Слиться со средой
Свернуться в клубочек

Не чувствовать
Не быть
Не жить
Исчезнуть

*** ** ** ** **

СНИМАЕМ БРОНЮ

Представь себе, что эти инстинкты: (перечисляем записанные выше инстинкты) – это твоя броня, стена, защитная конструкция между тобой и внешним миром. А теперь сделай один шаг внутрь себя (или в сторону от этой брони, защиты, стены).

Как ты себя чувствуешь сейчас?

Что изменилось в твоих ощущениях?

(Что могло бы измениться в твоих ощущениях, если бы ты чувствовал(а) эти изменения)

Отбираем броню – резко, быстро, держать темп и напор ИЛИ договариваться

А теперь представь, что ураган смел эту границу между тобой и внешним миром, этой защиты больше нет!

Что ты чувствуешь прямо сейчас?

Что самое страшное может произойти там сейчас?

Что хочет сделать тело прямо сейчас?

- Записываем эти желания тела, инстинкты

ПОИСК КЛЮЧЕВОЙ ТРАВМЫ

А теперь пожалуйста притворись собой в тот момент, когда ты испытал(а) эти чувства и эмоции впервые.

Это было до твоего рождения или после?

Сколько тебе там лет, месяцев, дней?

Что там с тобой происходит?

Что ты чувствуешь там?

Что хочет сделать твое тело в этой ситуации, прямо сейчас?

- Записываем ключевую травму

- Записываем эти желания тела, инстинкты

ПОИСК РЕСУРСНОЙ БОЛИ

Теперь представь пожалуйста того, кто впервые испытал эти чувства и пережил эти состояния.

Что ты видишь? Кто это? Мужчина, женщина, ребенок?

Что там произошло?

(Проверяем, что там нет чьего-то умысла, выгоды, войны, мести)

Что ты чувствуешь там?

Что хочет сделать твое тело там?

- Записываем эти желания тела, инстинкты

(!) Если инстинкты везде повторяются - это один из признаков шоковой травмы

ПРОВОДИМ ПРИЗНАНИЕ ИНСТИНКТОВ

(Медленно, с чувством, в теле, после каждого пункта глубокий вдох и выдох, можно руки положить на живот, можно поворачивать голову направо и налево)

- Я осознаю и признаю свои телесные реакции и инстинкты (озвучиваем записанные инстинкты) и то, как они способствуют моей безопасности и безопасности моей родовой системы
- Я осознаю и признаю разницу между инстинктами (озвучиваем записанные инстинкты), своей безопасностью и безопасностью своей родовой системы
- Я могу ощущать инстинкты (озвучиваем записанные инстинкты) без необходимости ощущать свою безопасность и безопасность моей родовой системы
- Я могу ощущать мою безопасность и безопасность моей родовой системы без необходимости ощущать инстинкты (озвучиваем записанные инстинкты)
- Я осознаю и признаю разницу между своей безопасностью и безопасностью своей родовой системы
- Я осознаю и признаю всю семейную историю и весь шаблон травм

ИСЦЕЛЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЭНЕРГИЯМИ

Теперь представь, что над твоей головой находится яркое, белое/золотое солнце, наблюдая и ощущая, как оно наполняет светом, теплом и энергией каждую клеточку твоего тела, и каждая клеточка твоего тела впитывает этот свет, наполняется им и начинает передавать и излучать его изнутри, прочувствуй это

Что теперь стало иначе в той ситуации? Что ты чувствуешь там сейчас?

Записываем - какие РЕСУРСЫ там появились

- Протягиваем эти ресурсы от той ситуации к моменту рождения.

А теперь представь, что в момент, когда твои родители познакомились, у них уже были все эти ресурсы и состояния (перечисляем ресурсы), и в момент твоего рождения каждая клеточка твоего тела уже была наполнена этими ресурсами (перечисляем их).

Как ты чувствуешь себя в момент твоего рождения?

Как изменились твои ощущения в детском саду, как ты взаимодействуешь с другими детьми и родителями, что ты чувствуешь теперь?

Как изменились твои ощущения в школе/институте? Что ты чувствуешь?

Протягиваем ресурсы и проверяем, что изменилось в ситуации ключевой травмы

Протягиваем ресурсы и проверяем, что изменилось в ситуации запроса

Как ты чувствуешь свой запрос сейчас, какие чувства и желания он у тебя вызывает?
(Записываем)

ПРОВОДИМ ПРИЗНАНИЕ РЕСУРСОВ

(Медленно, с чувством, в теле, после каждого пункта глубокий вдох и выдох, можно руки положить на живот, можно поворачивать голову направо и налево)

- Я осознаю и признаю восстановленные ресурсы (озвучиваем записанные ресурсы)
- Я позволяю им экологично интегрироваться в мое тело, мою личность, и начинаю использовать их прямо сейчас
- Я достаточно дорого за них заплатил(а) и перестаю платить с этого момента
- Я знаю где когда, как и с кем ощущать (озвучиваем записанные ресурсы) так, чтобы это совпадало с определениями Творца
- Для меня это возможно и безопасно
- Я могу себе позволить это прямо сейчас
- Теперь я такая
- Аминь

КОГДА ЧЕЛОВЕК ДЕРЖИТСЯ ЗА ТРАВМУ:

- Ценность себя в этой травме – жертва, возведенная в ранг героизма
- Страх что «это» повторится если я отпущу. Пока я это помню - оно не повторится.
- Если отпущу “это”, произойдет что-то страшное

Руки на груди:

«Я ПРИНИМАЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПО ТОЙ ЦЕНЕ, КОТОРУЮ Я ЗА НЕЕ УЖЕ ЗАПЛАТИЛ. ЦЕНА УПЛАЧЕНА СПОЛНА И Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ПЛАТИТЬ ДАЛЬШЕ»

- глубокий вдох и выдох, поворачивали головой - КАК ТЕБЕ С ЭТИМ?..

«ДАЖЕ ЕСЛИ Я ЭТО ОТПУЩУ - У МЕНЯ ДОСТАТОЧНО РЕСУРСОВ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ (или - ЧТОБЫ ЭТО НЕ ПОВТОРИЛОСЬ)»

- глубокий вдох и выдох, поворачивали головой - КАК ТЕБЕ С ЭТИМ?..

“ДАЖЕ ЕСЛИ Я ПРЕДПОЛОЖУ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПО ДРУГОМУ - Я НЕ СОЙДУ С УМА. МНЕ ТАК СТРАШНО СОЙТИ С УМА, ЧТО Я БОЮСЬ МЕНЯТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ. НО ПОХОЖЕ, ЧТО Я УЖЕ ДАВНО СОШЛА С УМА ПОЭТОМУ Я ПРОСТО ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ ЭТО. Я ПРЕДСТАВЛЯЮ, ЧТО У МЕНЯ УЖЕ ЕСТЬ ВСЕ ЭТИ РЕСУРСЫ!”

- глубокий вдох и выдох, поворачивали головой - КАК ТЕБЕ С ЭТИМ?..

- Присвой себе этот ресурс и результат на столько, на сколько сможешь.

- На сколько процентов ты готова согласиться, что теперь может быть по-другому, что результат есть?

- А предположи, если бы у тебя это было (обход сопротивления мозга)

- А если бы ты знал - что бы ты предположил / нафантазировал?

- Чувствовать можно только то, что у тебя уже есть. Если чувствуешь - значит оно у тебя уже есть!

- На сколько процентов ты можешь согласиться, что оно у тебя есть?

Формат отчета:

- Тема
- Было
- Использовали – ощущения (сложности, вопросы)
- Стало