# Сканер подсознания — Ксения

Запрос: как начать проявляться

## 🌐 Таблица чакр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Чакра | % энергии | Искажения | Подключки |
| Муладхара | 55% | ощущение нестабильности, страх ошибок | родовые сценарии «не высовывайся» |
| Свадхистхана | 60% | подавленные эмоции, трудность чувствовать радость от себя | воспоминания о критике в прошлом |
| Манипура | 45% | слабая вера в собственные силы | социальные шаблоны «женщина должна быть удобной» |
| Анахата | 70% | желание отдавать больше, чем брать | тонкие привязки к старым обидам |
| Вишудха | 40% | зажатость, трудность открыто говорить | чужие ожидания и страх оценки |
| Аджна | 65% | неуверенность в своём видении | сомнения, «а вдруг не получится» |
| Сахасрара | 75% | связь с Высшим есть, но не всегда ощущается | родовые программы смирения |

## 🔮 Уровень реальности

Ксения проявляется на 2 уровне (эмоции) и частично на 4 (сердце). Но воля (3 уровень, Манипура) пока не включена — нет энергии для активных действий, из-за этого остаётся ощущение «я есть, но меня не видно».

## 🕊 Инкарнационный опыт

- Опыт служения, поддержки других, «быть рядом».  
- Могут быть прошлые клятвы молчания, скромности, а также запреты «не показывать себя, иначе будет наказание».  
- Душа несёт программу Учителя, но пока проявляется как Ученик.

## ⚡️ Что «скачивает» энергию

- Страх быть осуждённой.  
- Подсознательное обесценивание своих результатов («это мало, это неважно»).  
- Родовые установки на выживание, а не на проявленность.  
- Перекос в отдаче — много энергии уходит другим, себе остаётся мало.

## 🌟 Рекомендации

Трансформационные фразы:

• «Я имею право быть видимой и услышанной».  
• «Моя ценность раскрывается в том, что я проявляю свою Душу».  
• «Я доверяю своему пути и разрешаю себе быть в свете».

Практика:

- Каждый день вслух произносить короткую фразу о себе: «Я Ксения, я умею…» — и называть одно качество/талант. Записывать в тетрадь.  
- В течение 21 дня — минимум один маленький шаг проявленности (написать пост, сказать своё мнение, поделиться чем-то с другими).

Ритм:

- Альфа-ритм (8–12 Гц): гармонизировать внутреннее состояние, убрать тревожность.  
- Можно через медитацию на дыхание: вдох — «я проявляюсь», выдох — «я в безопасности».

## ✨ Развёрнутый комментарий

Ксении важно сместить акцент: не «как меня примут», а «что я хочу подарить миру». В ней уже есть внутренняя глубина и энергия Сахасрары (связь с высшими вибрациями), но она пока как будто «закрыта в шкафу». Проявленность начинается с маленьких шагов и отработки родовых страхов.  
  
Через практику и трансформационные фразы Ксения постепенно перепишет подсознательную программу «быть невидимой» в «моя Душа имеет право сиять».