

ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ДОСТИЧЬ СВОЮ ЦЕЛЬ?

МОДУЛЬ 3.2

Аспект

Замена эмоций и опыта прошлого новым эмоциональным состоянием и новыми возможностями

Теория

Человека ограничивают отрицательные эмоции, основанные на опыте прошлого. Состояние благодарности и ожидания возможностей снимают ограничения.

Практика

Медитация точка - пустота - шар. Путь благодарности. Практика медитации воспоминания о том, чего не было.

Теория:

- 1) Связь эмоций, мыслей и действий на нейронном уровне
- 2) Влияние трёх частей друг на друга
- 3) Принятие решений под влиянием негативных эмоций
- 4) Разные жизненные сценарии, связаны с разными состояниями
- 5) Опыт прошлого формирует наше настоящее. Необходимость замены эмоций и опыта прошлого на нечто новое.
- 6) Переход к состоянию, когда реальность формирует внутренний настрой, а не наоборот
- 7) Состояние благодарности, состояние изобилия, щедрое состояние ума
- 8) Есть множество возможностей для достижения целей. Как их заметить?
- 9) Культивация изобильного состояния, состояния обретения желаемого
- 10) Преодоление ментальных и эмоциональных ограничений
- 11) Преодоление негативных состояний через осознание изменения всего
- 12) О медитации

Практика:

- 1) Выполните последовательно 2 медитации “Точки и пустота”, а затем “Точка, Пустота, Шар” - можно прочитать текст, можно прослушать аудио:
 - Точка и пустота [ТЕКСТ](#) - [АУДИО](#)
 - Точка, пустота, шар [ТЕКСТ](#) - [АУДИО](#)

Лучше всего посвятить один день одной медитации, а другой день другой. Либо утро посвятить первой, а вечер второй.

- 2) Начать делать медитацию регулярно, стараться удерживать состояние благодарности, помнить о возможностях и о том, что всё меняется, быть изобильным, культивировать щедрое состояние ума. Для этого можно делать медитацию. Можно делать по утрам.
- 3) Вспомните медитацию воспоминаний из первого аспекта, первого модуля. Наложите на неё медитацию того, чего не было. А именно начните практиковать воспоминание, а после этого начните дополнять ситуации тем, чего не было. Начните замещать негативный опыт, начните достраивать ситуации так, как было бы более полезно для вас.
- 4) Найдите на YouTube и выполните медитацию Джо Диспензы. [Медитация с интенсивного мастер класса](#) или медитация [Переход в новое состояние](#)
- 5) Объедините опыт из разных медитаций, создайте свою. Создайте такую медитацию, которую вам будет выполнять легко и комфортно в любой ситуации, в любое время.
- 6) Используйте медитацию для культивации состояния благодарности, открытости, щедрости.
- 7) Проследите свои изменения, расскажите о них.