

ЧЕГО Я ХОЧУ?

МОДУЛЬ 2.2

Аспект

Погружение в природу желаний и их источников

Теория

Реактивность и проактивность. Осознанность и инертность на внутреннем уровне. Внутреннее устройство трёх центров.

Практика

Практика наблюдения природы желаний, практика управления желаниям. Трансформация энергии желаний. Наблюдение процесса обмена энергией между центрами.

Теория:

1. Как различать истинные и ложные желания?
2. Что явно истинное, а что ложное?
3. Что такое инерция? Что такое реакция?
4. Что значит быть проактивным?
5. Как на внутреннем уровне рождаются и развиваются желания?
6. Как мы получаем энергию? Еда, воздух и впечатления.
7. Как мы расходует энергию?
8. Вечный двигатель, философский камень, бесконечная энергия.
9. Как получить больше энергии для реализации истинного желания?
10. Проактивная реализация всех этапов на пути развития желания / на пути достижения цели.

Практика:

1. Расширять зону активного внимания.
2. Отслеживать развивающиеся связи между эмоциями, мыслями и действиями.
3. Влиять на желания и изменять их.
4. Выработать механизм простого и понятного отслеживания истинных и ложных желаний и работать с ним.
5. Готовиться к формулированию цели - это значит быть нацеленным на результат во время практики и выполнения упражнений, помнить о более Высокой задаче, о более Высокой цели всей практики ШИН-ЛАП.

