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 отрицательный 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](https://drive.google.com/file/d/1gSK6j7mBEDYsC7IBduBA4ey8xipIhXIR/view?usp=sharing) - [АУДИО](https://soundcloud.com/p0ijewlbavgw/11-meditatsiya-tochka-i-pustota/s-3vWP6)
* Точка, пустота, шар [ТЕКСТ](https://drive.google.com/file/d/1QUoluovjyFnxTkIjDjs0W66Ji4K4GKwj/view?usp=sharing) - [АУДИО](https://soundcloud.com/p0ijewlbavgw/12-tochka-kak-samostoyatelnaya-edinitsa/s-0yyvM)

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

1. 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.
2. Вспомните медитацию воспоминаний из первого аспекта, первого модуля. Наложите на неё медитацию того, чего не было. А именно начните практиковать вспоминание, а после этого начните дополнять ситуации тем, чего не было. Начните замщеать негативный опыт, начните достраивать ситуации так, как было бы более полезно для вас.
3. Найдите на YouTube и выполните медитацию Джо Диспензы. [Медитация с интенсивного мастер класса](https://youtu.be/8TUryuvMXVY) или медитация [Переход в новое состояние](https://youtu.be/fFGgWmkZ50E)
4. Объедините опыт из разных медитаций, создайте свою. Создайте такую медитацию, которую вам будет выполнять легко и комфортно в любой ситуации, в любое время.
5. Используйте медитацию для культивации состояния благодарности, открытости, щедрости.
6. Проследите свои изменения, расскажите о них.