

Практичні завдання до 2 заняття практикуму «Регресія: подорож у поле пам'яті»

Мета: опанувати навички управління простором свідомості та навчитися супроводжувати клієнта через критичні точки переходу (смерть/нове рішення).

Технічна майстерність (оператор поля)

Вправа 1. «Майстер моментуму» (Тренування еластичності)

Мета: відпрацювати навичку керування розширенням свідомості.

Завдання: виконайте процедуру «Моментум» для себе самостійно, але з ускладненням.

Алгоритм

1. Пройдіть етапи розтяжки (5 см, 30 см, 60 см).
2. Коли відчуєте розширення «як кулька», зафіксуйте цей стан.
3. Спробуйте «стиснутися» до розміру тенісного м'ячика в центрі грудей, а потім знову розширитися на весь будинок. Повторіть 3 рази.

Результат: відчуття, що свідомість не обмежена тілом. Це дає провіднику впевненість при веденні клієнта.

Вправа 2. «Перемикач реальності»

Мета: навчити клієнта відчувати себе Творцем.

Завдання: проведіть коротку сесію (5 хв) з партнером або колегою.

Алгоритм

Попросіть партнера заплющити очі.

Запитайте: «Яка зараз погода за твоїм вікном?».

Накажіть: «Зміни сонце на зливу з грозою. Опиши звуки та запах».

Накажіть: «Поверни сонце».

Ключове питання: «Хто щойно керував стихіями у твоєму просторі?».

Результат: клієнт позбувається ролі «пасивного глядача» і стає активним учасником регресу.

Вправа 3. «Навігація через ступні» (заземлення в образі)

Мета: відпрацювання моменту «приземлення» в минулому житті.

Завдання: напишіть список із 10 уточнюючих питань, які можна поставити клієнту, щойно він «торкнувся поверхні».

Приклади: «На чому ти стоїш?», «Яка текстура взуття?», «Відчуваєш ти вагу свого тіла?».

Чому це важливо: без фокусу на ступнях клієнт може «вилетіти» з регресу назад у фантазію. Ступні – це якір у квантовий відбиток.

Інтеграція та усвідомлення (трансформація вузлів)

Вправа 4. «Картографія емоційних вузлів»

Мета: навчитися бачити структуру минулого життя як ланцюг подій.

Завдання: згадайте будь-яку свою значущу подію з цього життя (наприклад, перший день у школі чи переїзд).

Алгоритм:

Опишіть зовнішню сторону (що відбувалося).

Опишіть внутрішню сторону (яке рішення ви тоді прийняли щодо себе чи світу).

Використовуйте м'язовий тест: «Чи це рішення досі керує мною сьогодні?».

Мета: побачити, як подія (частинка) породжує програму (хвилю).

Вправа 5. «Проходження через смерть (технічна етика)»

Мета: підготовка провідника до супроводу в моменті переходу.

Завдання: Прочитайте розділ 3 методички («Прохід через момент смерті») 3 рази вголос.

Питання для рефлексії: Що ви відчуваєте, коли даєте команду «Перемістись у момент своєї смерті»? Якщо є страх, пропрацюйте його через «Квантовий дотик».

Мета: провідник повинен бути абсолютно нейтральним і спокійним у цей момент, щоб стати «якорем» для клієнта.

Вправа 6. «Нове рішення: програмування майбутнього»

Мета: опанувати фінальний етап сеансу.

Алгоритм

1. Уявіть будь-який свій негативний висновок (наприклад: «Світ небезпечний»).

2. Увійдіть у стан присутності.

3. Промовте: «Спираючись на весь досвід, який я побачив, я приймаю нове рішення: [Ваше нове формулювання]».

4. Перевірте тестом: «Чи приймає моє поле це нове рішення як істинне?».

Результат: навичка завершувати сеанс не просто «переглядом», а зміною програми.