

Школа квантових трансформацій Лариси Олійник

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Практикум «Регресія: подорож у поле пам'яті»

Авторка семінару: Лариса Олійник

Заняття 1. Регресивна терапія

ПРОЦЕДУРА «МОМЕНТУМ»

Мета цієї процедури – підготувати свідомість до подорожі у власне поле пам'яті. За допомогою фізичних відчуттів і візуалізації ми тренуємо свідомість розширюватися за межі фізичного тіла та спостерігати з різних перспектив.

Занурення в змінений стан свідомості

1. Заземлення та активація

Учасник повинен зручно лягти на спину, одяг не повинен сковувати рухи.

2. Розширення меж свідомості

Запропонуй учаснику візуалізувати своє тіло і виконати кілька етапів розтяжки:

1. Розтяжка у напрямку ніг. Уяви, як твоє тіло подовжується на п'ять сантиметрів у бік ніг. Відчуй це розширення, а потім дозволь тілу повернутися до нормального розміру.

2. Розтяжка у напрямку голови. Тепер уяви, як твоє тіло подовжується на п'ять сантиметрів у бік голови, а потім повертається до початкового стану.

3. Глибоке розширення. Повтори цю процедуру з більшою амплітудою. Уяви, як тіло розтягується на тридцять сантиметрів спочатку в бік ніг, потім в бік голови. І наостанок – на шістдесят сантиметрів в обидва боки.

4. Розширення у всіх напрямках. Тепер запропонуй учаснику уявити, як він розширюється, подібно до надуті кульки, заповнюючи собою весь простір кімнати.

3. Зміна точки спостереження

Цей етап вчить свідомість від'єднуватися від фізичного тіла і бачити з різних точок.

1. Вихід на дах. Попроси учасника уявити, що він знаходиться на даху будівлі. Запропонуй йому описати, що він бачить: чи видно людей на вулиці, які навколишні будівлі, яка погода. Це тренує спостереження з нової перспективи.

2. Поворот. Попроси його повільно повернутися на 360 градусів, описуючи все, що відкривається перед його «поглядом».

Результат. Ця процедура є важливою підготовкою до глибинного занурення. Вона вчить свідомість бути гнучкою, розширювати свої межі та спостерігати за реальністю з різних точок зору, що є ключовим навиком для ефективної роботи з полем пам'яті.

Зміна реальності та вхід у минуле

1. Усвідомлене керування полем

Спочатку тобі потрібно переконалися, що учасник повністю усвідомлює свою силу як творця реальності.

Запитай: «Як ти вважаєш, зараз день чи ніч?»

Якщо це день, попроси його уявити, як день перетворюється на ніч. Потім попроси його описати, що він бачить.

Після цього попроси його знову перевести уявну картину в денний час.

Коли він це зробить, запитай: «Хто перетворює день на ніч і навпаки?»

Мета – щоб учасник усвідомив, що саме він є тим, хто повністю контролює процес. Це дає йому відчуття сили і безпеки.

2. Зліт і занурення

Тепер ми використаємо набуті навички для переходу в інший простір-час.

Попроси учасника уявити, як він повільно піднімається на висоту п'ять тисяч метрів. На цій висоті образ повинен стати дуже яскравим, ніби він знаходиться в потоці чистого світла. Цей етап підвищує його енергетичну вібрацію і готує до зчитування інформації.

Як тільки він опиниться на цій висоті, попроси його повільно знижуватися вниз, як парашут.

3. Точка входу

У момент приземлення ти даєш установку, яка фіксує його свідомість у потрібній точці поля.

Коли він повідомить, що торкнувся поверхні, скажи: «Коли ти торкнувся поверхні, ти опинився у минулому житті, яке пов'язане з твоїм поточним життям або життєвою проблемою».

Перше і головне, що потрібно зробити, – попросити учасника подивитися на свої ступні та описати їх. Це допомагає його свідомості заземлитися і повністю «втїлитися» в новому образі. Часто учасники дивуються тому, наскільки відмінними є їхні відчуття.

Далі попроси його описати поверхню, на якій він стоїть, а потім – озирнутися і детально описати все, що він бачить: місцевість, будівлі, людей. Цей момент є початком справжнього регресійного дослідження.

Занурення в образ та дослідження особистості

Після входу в минуле, твоє завдання – допомогти **учаснику** повністю інтегруватися в образ і зібрати максимум інформації. Цей етап є ключовим для розуміння причинно-наслідкових зв'язків між минулим і сьогоденням.

1. Детальне дослідження образу

Попроси учасника детально описати свої руки, одяг і зовнішність. Це допомагає йому почуватися більш «присутнім» у новому тілі.

«Поглянь на свої руки. Які вони? Опиши одяг».

«А тепер подивися на своє тіло збоку і опиши, як ти виглядаєш».

Не дивуйся, якщо образ буде іншої статі або віку, ніж у поточному житті. Це нормальний процес.

2. Ключові питання для ідентифікації

Для того, щоб занурення було більш усвідомленим, постав кілька ключових питань:

«Ти чоловік чи жінка?»

«Скільки тобі років?»

«Як зараз тебе звуть?»

Далі запитай про місце і час, щоб свідомість могла орієнтуватися.

«За своїми відчуттями, де і коли це відбувається?»

3. Максимальна деталізація

На цьому етапі тобі потрібно ставити якомога більше уточнюючих питань, щоб занурення стало глибоким і повним. Уникай навідних питань!

Натомість, використовуй відкриті запитання, які спонукають до детального опису:

«Якого кольору будинок?»

«Що роблять ті люди?»

«Чи помічають вони тебе?»

«Ти чуєш, що вони говорять?»

Такий підхід допомагає учаснику повністю вжитися в роль, а тобі – отримати повну картину, необхідну для подальшої трансформаційної роботи.

Інтеграція минулого та трансформація досвіду

Після того, як ви занурилися в минуле життя, починається найважливіший етап – інтеграція. Наша мета – не просто згадати, а усвідомити і зцілити енергетичні відбитки, які досі впливають на поточне життя.

1. Дослідження ключових подій

Попроси **учасника** знайти в тому житті **перший значний вузол** – подію, що несе емоційний заряд. Після того, як він почне її описувати, став уточнюючі питання:

«Яка зовнішня сторона цієї події?»

«Яка поведінка присутніх там людей?»

«Які їхні взаємини?»

Продовжуй рухатися від однієї події до іншої, застосовуючи квантову техніку нейтралізації заряду. Коли ти відчуєш, що подія більше не викликає емоцій, скажи: «Рухайся до наступної важливої події того життя». Повторюй це, доки учасник не дійде до кінця.

2. Прохід через момент смерті

Якщо учасник не виходить на кінець життя самостійно, направ його до цього моменту. Скажи: «Перемістись до останньої значущої події в тому житті». Зазвичай, ця команда призводить до образу смерті.

Якщо цього не сталося, попроси прямо: «Перемістись у момент смерті в тому житті та опиши його повністю в деталях».

3. Усвідомлення і створення нового рішення

Смерть – це не драматичний фінал, а точка звільнення, що дозволяє позбутися страху. Після того, як учасник повністю опише цей момент, попроси його: «Перемістись у момент відразу після смерті».

Запитай: «Ти приймаєш якесь рішення в цей момент? Який висновок чи осяяння прийшло до тебе?»

Усвідомлення негативної програми чи висновку, зробленого в минулому, є першим кроком до звільнення від неї. Після цього настає глибокий емоційний катарсис, який свідчить про повну нейтралізацію заряду. Тепер можна перейти до фінального етапу – створення нової, позитивної програми. Попроси учасника свідомо прийняти нове рішення на майбутнє, яке базується на отриманому досвіді.

Примітка. Навчання здійснюється в Школі квантових трансформацій
Лариси Олійник.
