

Практичні завдання до 1 заняття практикуму «Регресія: подорож у поле пам'яті»

Мета: освоїти стан нейтрального провідника, навчитися вербалізувати польові процеси та відпрацювати методи «м'якого занурення».

Технічна майстерність (навігація та налаштування)

Вправа 1. «Нейтральний свідок» (тренування мови)

Мета: навчитися ставити відкриті питання, уникаючи інтерпретацій та нав'язування.

Завдання

Напишіть по 3 варіанти «чистих» (відкритих) запитань до наступних гіпотетичних ситуацій під час сеансу.

Клієнт каже: «Я бачу щось дуже страшне і темне».

Клієнт каже: «Тут дуже яскраве світло, мабуть, це рай».

Клієнт каже: «Я відчуваю, що я – дерево».

Критерій успіху: ваші питання не повинні містити підказок чи оцінок. Наприклад, замість «Тобі страшно?» запитайте «Яке це на дотик/смак/відчуття?».

Вправа 2. «Аудіоаналіз самопрезентації»

Мета: усвідомлення важливості аудіофіксації та аналіз власного голосу.

Завдання: запишіть на диктофон (на 5 хвилин) будь-який текст занурення.

Алгоритм

Прослухайте запис.

Оцініть:

- темп мовлення (чи достатньо пауз?);
- інтонацію (чи звучить голос як «якір» безпеки?);
- чи немає в голосі напруги, яка може передатися клієнту.

Потренуйтеся, звернувши увагу на всі виявлені аспекти.

Вправа 3. «Робота із зоною хмарності»

Мета: напрацювання навички переходу від «хвилі» до «частинки».

Завдання

Сядьте в тиші, заплющте очі.

Уявіть перед собою густий туман.

Навмисно утримуйте увагу на тумані 1 хвилину.

Потім дайте наказ наміром: «Виявити найменшу деталь».

Спробуйте розгледіти колір, відблиск чи мікрорух.

Мета: помітити момент, коли туман починає перетворюватися на конкретний образ. Зафіксуйте цей перехід.

Інтеграція та усвідомлення (дослідження власного поля)

Вправа 4. «Тілесний компас минулого»

Мета: зв'язати тілесну пам'ять із полем спогадів.

Алгоритм:

Знайдіть у тілі зону хронічної напруги (наприклад, плечі чи живіт).

Покладіть туди руку і запитайте: «Скільки років цій напрузі?».

Довіртеся першій цифрі, яка спаде на думку.

Використовуйте м'язовий тест: «Ця напруга є відбитком досвіду з цього життя?» (Так/Ні).

Якщо «Ні», запитайте: «Вона належить минулому досвіду моєї душі?».

Результат: Усвідомлення тіла як прямого доступу до регресійного матеріалу.

Вправа 5. «Формулювання наміру через симптом»

Мета: навчитися перетворювати «проблему на «запит для регресії».

Завдання: оберіть один ірраціональний страх (наприклад, страх води, висоти або публічних виступів).

Складіть запит за формулою: «Я хочу знайти точку виникнення цієї корпускули страху в моєму квантовому полі, щоб вивільнити застряглу енергію і повернути її в ресурс».

Перевірте через м'язовий тест: «Чи готове моє поле сьогодні відкрити цей досвід для трансформації?».

Вправа 6. «Практика заземлення після занурення»

Мета: відпрацювання етапу виходу та фіксації результату.

Завдання: після будь-якої медитації чи вправи на візуалізацію виконайте «заземлення через чай/їжу» та «запис інсайтів».

Питання для щоденника: «Що з побаченого сьогодні було новою інформацією, а що – інтерпретацією мого розуму?».