

ЧЕК-ЛИСТ

РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

Энергичный человек – активный, яркий, творческий, действенный, полон сил и энергии, им движет желание создавать, он вдохновляет других на свершения, его проживание в обществе приносит ему не только удовлетворение, но и удовольствие.

Он - словно магнит, притягивает к себе взгляды и вызывает желание сотрудничать. При этом общество получает пользу от такого человека, а так же заряжается его энергией и благостью.

Как достичь этого состояния, культивировать его в себе и не растрачивать зря:

- понять важность абсолютного принятия себя,
- познавать тонкости и грани своей природы, чувственности и сексуальности,
- применять свою энергию на благо и улучшение гармонии во всех сферах жизни,
- научиться быть откровенным с собой и честным с другими людьми,
- нести пользу, делиться ею с окружающими.

Родовая энергия является основой для жизни - базовой для созидания и достижения целей. Великое заблуждение считать, что ты живешь только благодаря тому, что получаешь питательные вещества, белки и другие микроэлементы. Желание просыпаться, двигаться и развиваться, достигая успеха в жизни, зарождается глубоко внутри, увлекает, вдохновляет и побуждает действовать. Этот внутренний мотиватор может исходить из двух центров:

1. Из головы. Это социальные стандарты, законы и нормы, принятые в обществе. Они передаются из поколения в поколение, зависят от внешних обстоятельств, жизненных фактов и исторических событий. Имеют большое влияние, хотя и остаются универсальными, стандартными для всех.
2. Из сексуального центра. Это истинные желания: они у каждого индивидуальны, хотя и являются природными.

ЗАДАНИЕ

Вспомните ситуацию из детства: как радуетесь игрушке / ожидаете подарок на новый год / готовитесь к празднованию дня рождения... Вы желаете, ждёте, предвкушаете, испытываете всю гамму чувств и жизненных вкусов. Этот момент ожидания, радость исполнения мечты, запах мандаринов, елки, сладостей; вкус лимонада или мороженого... Вы, наверняка, помните событие во всех деталях и подробностях, каждое его мгновение. Это состояние удовольствия и наслаждения.

Ощутите, как волна удовольствия разливается по вашему телу. Ощутите, как замирает время, - его будто не существует, оно остановилось, замерло. Есть только вы и ваше удовольствие. Почувствуйте эту энергию, вспомните, как она обволакивала вас и всё пространство вокруг. Это удовольствие. Это энергия сексуальности. Она природная, она есть в нас с самого детства, она творит чудеса, с ней мы впадаем в состояние отсутствия времени. В этот момент мы тотально счастливы! Почему же ребенок пользуется ей, а взрослый испытывает в этом трудности?

Потому что ребенок не умеет обманывать: он слышит себя, честен с собой и окружающими, знает свои истинные желания, прислушивается и доверяет своим ощущениям.

Он испытывает всю гамму чувств. Что мешает слышать себя и пользоваться этой энергией каждый день, каждое мгновение своей жизни?

Сексуальные блоки. Мозг ребенка не зависит от социальных, общепринятых убеждений.

3 аспекта, создающие блоки в движении энергии:

1. Запреты на уровне возникновения желаний - «Нельзя хотеть». Знакомые фразы из детства: “Как тебе такое вообще могло прийти в голову?!”, “Даже думать об этом не смей!” и пр.

2. Запрет получать удовольствие, наслаждаться процессом: «терпи», «не сейчас», «сейчас не время», «не потопаешь - не полопаешь», «не заслужила»...

3. Запреты на этапе формирования чувства удовлетворения. Критика за плохие результаты, обесценивание вашего результата: «А Лена лучше сделала», «Петя лучше тебя выступил / рассказал стих»...

ЗАДАНИЕ

Выпишите подобные установки на каждом из трёх этапов; осознайте, что именно они оказывают влияние на ваше желание двигаться по жизненному пути энергично и эффективно. Для этого снова вспомните свои ощущения из детства и сравните их с вашим ежедневным состоянием сейчас, во взрослом возрасте.

Где больше энергии, стремления и потенциала для свершений?

В каком состоянии проще, эффективнее достигать своих целей?

В каком состоянии к вам легче будут приходить деньги? Когда будет больше возможностей получать удовольствие от жизни? А от отношений?

Запишите свои инсайты.