



МУЛАДХАРА – КОРЕННАТА ЧАКРА

ТЕМИ НА ПЪРВА ЧАКРА

- * Физическо тяло, имунитет
- * Материална база – пари, работа, дом, семейство, храна, здраве, благоденствие
- * Довършване на нещата на време, ефикасност и фокусираност
- * Заземеност и привличане на желаното от нас в живота
- * Ясен, привличащ път на реализация



ОБЛАСТИ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ

- * Здраве
- * Корени (отношения с родителите)
- * Принадлежност
- * Храна
- * Доверие
- * Дом
- * Семейство
- * Благополучие
- * Подходящи граници

ОСНОВНО ПРАВО:

- * Да бъда
- * Да имам
- * Да принадлежа

ЦЕЛ НА РАЗВИТИЕТО (0 – 6 м.)

- * Оцеляване
- * Развитие на чувство за сигурност
- * Доверие в живота



КОГАТО ВАШАТА КОРЕННА ЧАКРА Е:

ЗАТВОРЕНА

- * Имате проблеми със здравето и теглото
- * Често страдате от липса на пари и сте длъжник на някой
- * Носите постоянно чувство, че не струвате и не принадлежите

ОТВОРЕНА

- * Харесвате тялото си
- * Чувствате увереност що се отнася до парите, доброто им управление и това винаги да имате достатъчно за вашите нужди и желания
- * Чувствате, че принадлежите и имате силна връзка със семейството и/или приятелите си и като резултат се чувствате желани и обичани.

ФУНКЦИЯ НА ПЪРВА ЧАКРА

- * Да предава информация от душата към материалното чрез усещанията на тялото и физическото съпреживяване
- * Кара ни да обърнем внимание на духовните потребности чрез физическите усещания и болести.
- * Тук е материалната енергия за осъществяване на нашата жизнена цел.
- * Да се заземим и свържем със своето уникално място и роля в живота
- * Да привлечем от мисловното поле към физическото осъществяването на нашето предназначение в живота

„ПРИВЛИЧАМ В ЖИВОТА СИ ТОВА, КОЕТО Е ЗА МОЕ НАЙ-ВИСШЕ БЛАГО“

Ключ – превръщане на карма в дхарма (предназначение)

ЯН АСПЕКТ

- * Как се проявяваме в живота
- * Доколко сме успешни с оцеляването и реализацията в материален план;

ИН АСПЕКТ

- * Способността да получаваме материална поддръжка
- * Воля за живот
- * Чувството „Аз заслужавам“



ОСНОВНИ ТРАВМИ

- * Отхвърляне, родова травма;
- * Изоставяне, физическо пренебрегване;
- * Предателство;
- * Малтретиране, насилие;
- * Глад, недохранване;
- * Болести;
- * Незадоволяване на основните физически нужди - храна, близост, контакт, топлина, защита;
- * Слаба физическа връзка с майката;



ОСНОВЕН АРХЕТИП – ВЕЛИКАТА МАЙКА

КАКВО Е МАЙКАТА?

- * Дава живот;
- * Храни и се грижи;
- * Възпитава, дава чувството на принадлежност;

КАКВО Е БОЖЕСТВЕНАТА МАЙКА?

- * Материалните аспекти на проявеният свят, главните потребности на тялото за храна, подслон, материална сигурност;



ПРЕКЪСНАТО ДВИЖЕНИЕ КЪМ МАЙКАТА

Когато майката не е на разположение, това е твърде болезнено и детето взема решение да не търси близост.

Следствия:

- * Трудности да бъде в група - ще се затваря и ще играе само, трудно ще прави контакт с непознати, ще се съмнява в другите;
- * Може да боледува (особено с кожата);
- * Изгражда защитно поведение и като възрастен често може да:
 - * Приключва бързо връзките, без да е стигнал до истинска близост;
 - * Честа смяна на работата;
 - * Склонност към депресивност, чувство за празнота;
 - * Страх от изоставяне, чувство, че трябва да се предпазва, стои настрана в групата, може да се свърже с насилник, да развие зависимост. булимия, анорексия;

СИМБИОТИЧНО НАРУШЕНИЕ

1. Човек трудно изразява своите желания и нужди – не може да разпознае собствените си нужди, няма собствени мисли, иска непрекъснато да е с други.
2. Развива характерни болести: неврози, психози, патологии с гранични разстройства – колкото са по-тежки, толкова по-ясно е доказателството, че има впитане; Автоимунни заболявания, множествена склероза – имунната система се обръща срещу човека – впитане на насилника и жертвата, като така злото, което не е било поправено се компенсира от детето, което се саморазрушава.
3. Всички форми на зависимост – алкохол, цигари, дрога, хазарт, секс, работа... „това е по-силно от мен“.
4. Внушаемост от другите или желание за силно доминиране – вина, манипулация, всички форми на насилие, обсесии и прелъстяване.
5. Когато любовта се бърка с притежание или симбиотично сливане с другия – да му придава повече значимост отколкото на себе си.
6. Егоцентрично поведение, което води до депресия.
7. При отказ от физическа близост.
8. Хора, които на всяка цена искат да избягат от конфронтация – седят в една ситуация без да имат сили да излязат от нея. Трупа се агресивност, която се потиска.

ИЗВЪН БАЛАНСА

ПРЕКОМЕРНОСТ

- * Пълнота, прекомерно ядене;
- * Запасяване, алчност;
- * Мързел, умора;
- * Презастраховане;
- * Страх от промяна;
- * Твърди граници;

НЕДОСТАТЪЧНОСТ

- * Откъснатост от тялото;
- * Страх, тревожност, параноя;
- * Неспособност за почивка;
- * Финансови проблеми;
- * Лоша организация и дисциплина;
- * Слаби граници;

ФИЗИЧЕСКИ НЕИЗПРАВНОСТИ

- * Разстройства на вътрешностите, ануса, дебелото черво, седалищен нерв;
- * Разстройства на твърдите части на тялото - кости, зъби;
- * Проблеми с краката, колената, основата на гръбначния стълб, задните части;
- * Разстройства в яденето, булимия, анорексия;
- * Болнавост, хронични здравословни проблеми;

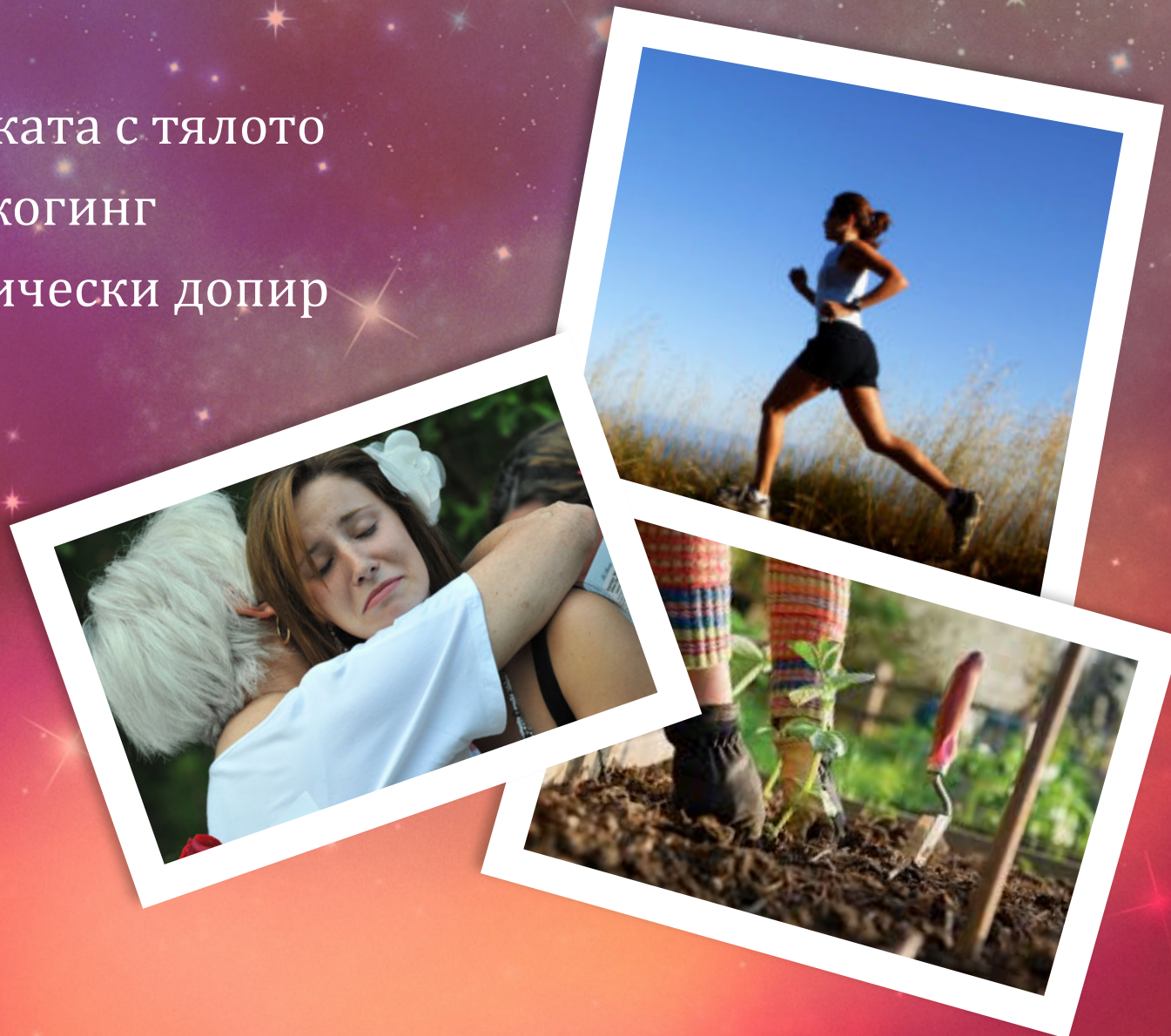
БАЛАНСИРАНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- * Добро здраве
- * Жизненост
- * Заземеност
- * Доверие към живота и света
- * Чувство на сигурност и защитеност
- * Способност за отпускане и спокойствие
- * Стабилност
- * Благополучие
- * Вътрешна радост
- * Здрави корени



СТРАТЕГИИ НА ЛЕЧЕНИЕТО

- * Възстановяване на връзката с тялото
- * Физическа активност, джогинг
- * Масажи, практики с физически допир
- * Работа със земя
- * Движение към майката
- * Работа със страха
- * Лечение на травмите
- * Регресионни техники
- * Ребърдинг



ОСНОВЕН БЛОКАЖ - СТРАХ

*„Страхът е вяра, че ще стане нещо лошо,
вярата е вяра, че ще стане нещо добро“*

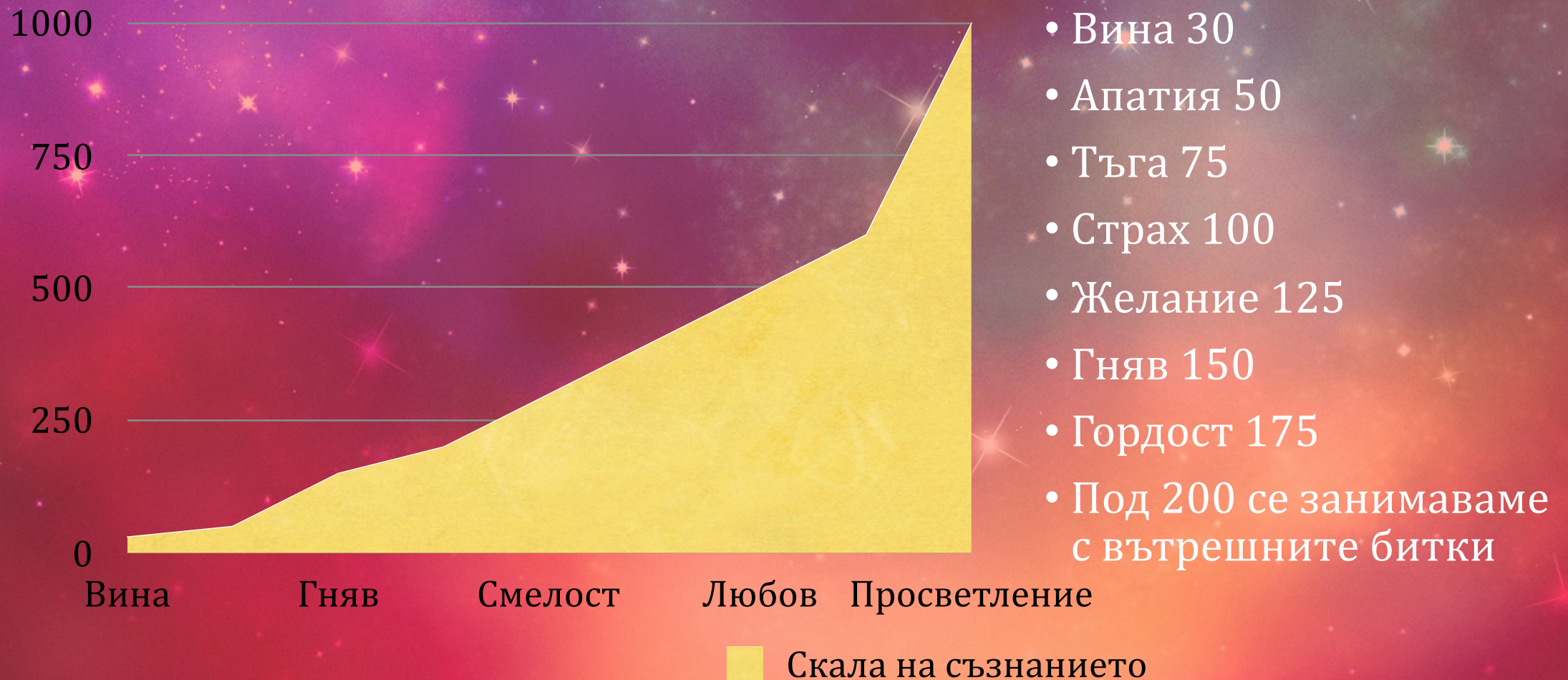
Страх, основан на
недоверие в света



Цели - удовлетворение от
всяка ситуация, приемане на
това, което е



ВИБРАЦИОННАТА ЧЕСТОТА НА ЕМОЦИИТЕ ПО ДЕЙВИД ХОКИНС (THE SCALE OF DAVID HAWKINS)





„Излекуването на първа чакра предполага да се върнем към детето в себе си и да възкресим чувството, че сме желани, свързани с другите и почитани, което е трябвало да се роди в ранните ни години.“

Енодия Джудит

РОДОВАТА ТРАВМА -
УСТАНОВКИ И УТВЪРЖДЕНИЯ
СПОРЕД НАЧИНА НА РАЖДАНЕ

АКО СТЕ БИЛИ.....

НЕПЛАНИРАНИ, НЕЖЕЛАНИ ИЛИ ИЗВЪНБРАЧНИ

- * Не заслужавам да живея
- * Не заслужавам да бъда обичан
- * Нежелан съм
- * Аз съм грешка
- * Създавам инциденти
- * Отхвърлен съм
- * Трябва да се крия, за да оцелея
- * Имам нужда от скандали
- * Наказан съм за това, което съм
- * Трябва да страдам, за да получа любов

- * Заслужавам любов
- * Избирам да процъфтявам
- * Избирам себе си
- * Желан съм
- * Мога да изградя успешен живот
- * Аз съм дар за себе си и другите
- * Заслужавам внимание и успех
- * Благословен съм за това, което съм
- * Получавам любов лесно

АКО СТЕ БИЛИ...

РОДЕНИ ПО-КЪСНО ИЛИ ПО-РАНО

- * бавен съм
- * възпрепятстван съм
- * заклещен съм
- * винаги имам проблеми
- * винаги закъснявам
- * аз съм от хората, които се развиват по-късно
- * винаги карам хората да ме чакат
- * страх ме е да изляза
- * страх ме е да не разочаровам
- * компенсирам за изгубеното време
- * заклещен съм в бъдещето
- * объркан съм с времето
- * гневен съм на времето
- * жертва съм на времето
- * вечно чувствам, че времето ми се изплъзва

- * трябва да намаля темпото, за да оцелея
- * хората никога не са готови за мен
- * винаги чакам другите
- * хората ми се дразнят колко съм бърз
- * толкова съм нетърпелив
- * искам всичко веднага
- * имам нужда от скорост
- * имам много енергия
- * чувствам се хипер активен
- * винаги ми е нервно
- * чувствам се забързан
- * винаги карам другите да бързат

АКО СТЕ БИЛИ...

С БАВНО И ДЪЛГО РАЖДАНЕ

- * Хората ми спират силата
- * Трябва да се отдръпна за да предотвратя възпирането си от другите
- * Трябва да докажа, че мога да продължа
- * Създавам пробиви
- * Блокиран съм
- * Заседнал
- * Късам с връзките си
- * Гневен съм
- * Разочарован
- * Имам клаустрофобия
- * Отлагам
- * Безпомощен съм
- * Не мога да взема онова, което ми е нужно

- * С всяко темпо ми е добре
- * Мога да вървя бързо, бавно или с умерена скорост
- * Готов съм за това, което следва
- * Следвам собственият си интуитивен ритъм
- * В хармония съм с времето
- * Винаги съм на време със себе си
- * Винаги съм на точното място в точното време
- * Мога да се придвижвам напред с лекота
- * Подкрепян съм от другите, които искат най-доброто за мен
- * Усещам, че хората са готови за мен
- * Усещам че е безопасно да съм готов
- * Готов съм за онова, което предстои

АКО СТЕ БИЛИ С ИНДУЦИРАНО РАЖДАНЕ

- * Имам трудности с това да започна
- * Трябва някой да ме подтикне да започна нещо
- * Другите трябва да ме бутат
- * Винаги някой ме бута
- * Разочарован съм
- * Обиден съм на другите
- * Живея по условията на другите
- * Чувствам че закъснявам
- * Задържам си силата
- * Не мога да взема нужното ми
- * Гневен съм на другите
- * Другите все избират за мен
- * Участвам в живота на половина
- * Апатичен съм
- * Имам проблем с поемането на отговорност
- * Другите трябва да го направят вместо мен
- * Чувствам се в капан
- * Чувствам се самотен
- * Свободен съм и за мен е безопасно да избирам
- * Свободен съм и в безопасност да решавам
- * Наясно съм с желанията си
- * Компетентен съм да се справя сам и за това е безопасно да позволя на другите да ми помогнат
- * Знам кога имам и нямам нужда от помощ
- * Подкрепян съм да правя нещата по мой начин
- * Отдаден съм на собственото си щастие и живот

АКО СТЕ БИЛИ...

РОДЕНИ С ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ

- * Гневен съм, че ме прекъсват
- * Чувствам че постоянно съм в ситуации на спешност
- * Изтръгван съм от връзките
- * Нерешителен съм
- * Намирам решенията за трудни
- * Комуникациите ми са недиректни
- * Не мога да направя нещата по своя си начин
- * Хората ми казват къде да ида
- * Не мога сам
- * Не мога да завършвам нещата
- * Дебелоглав и упорит съм
- * Винаги правя противоположното
- * Чувствам се объркан
- * Не преследвам собствените си желания
- * Искam помощ, но ме е страх
- * Подкрепата е равна на манипулация
- * Подкрепата може да ме убие
- * Имам нужда от помощ в последния момент
- * Чувствам че ми се натрапват
- * Нямам контрол върху мястото си
- * Оставете ме на мира
- * Чувствам се виновен, че вървя по лекия път
- * Усложнявам си нещата
- * Мога да съм бърз, бавен или с умерена скорост
- * Готов съм за това, което следва
- * Следвам собственият си интуитивен ритъм
- * В хармония съм с времето
- * Винаги съм на време за себе си
- * Винаги съм на правилното място в правилното време
- * Мога да преминавам напред с лекота
- * Подкрепян съм от другите, които искат най-доброто за мен
- * Усещам, че хората са готови за мен
- * Усещам, че е безопасно да си готов
- * Готов съм за онова, което предстои

АКО СТЕ БИЛИ...

ИЗВАДЕНИ С ФОРЦЕПС

- * Не съм достатъчно добър
- * Страх ме е че няма да се справя сам
- * Постоянно засядам
- * Някой трябва да ме спаси в последния момент
- * Трудно ми е да приключвам нещата
- * Чувствам че подкрепата е равна на атакуване
- * Страх ме е да ме докоснат
- * Подкрепата на хората е манипулативна
- * Удоволствието води до болка
- * Обсебен съм с контрола
- * Ужасен съм от възможността някой да ме контролира
- * Искам да направя всичко сам
- * Ужасен съм от това да ме манипулират
- * Трябва да го направя сам
- * Хората ме принуждават да правя неща
- * Хората ме дърпат
- * Гневен съм на авторитетите
- * Скъсал съм връзките със сърцето
- * Винаги мисля с разума
- * Скъсал съм връзка с чувствата
- * Компетентен и способен съм
- * Мога да се справя сам
- * Тъй като съм способен да се справя сам, мога да пусна и другите да ми помогнат
- * Подкрепян съм от хора, които искат най-доброто за мен
- * Мога да избира да повярвам на другите с това да ме подкрепят по най-добрия възможен начин
- * Чувствам как разума ме води към щастие
- * Чувствам как дори и поставянето на край е приятно

АКО СТЕ БИЛИ...

ИЗЛОЖЕН НА СИЛНИ ЛЕКАРСТВА И ОПИАТИ

- * Трудно ми е да се фокусирам
- * Не се чувствам заземен
- * Винаги съм в мъгла
- * Витая
- * Тялото ми се задушаваше
- * За мен не е безопасно да чувствам
- * Чувствам притъпено
- * Имам проблеми с наркотиците
- * Емоционално съм студен във връзките
- * Чувствам се парализиран
- * Не мога да взема нужното
- * Аз съм заземен
- * Свързан съм
- * Аз управлявам тялото си
- * В безопасност съм в тялото си
- * Тялото ми дава усещане за свобода
- * За мен е безопасно и съм подкрепян в това да чувствам живина
- * Вдишвам пълноценно и свободно
- * Присъствам в живота си
- * Присъствам в работата си
- * Присъствам във връзките си
- * Изразявам себе си свободно и пълноценно
- * Чувствам как тялото ми се подчинява на мислите

АКО СТЕ БИЛИ...

РОДЕНИ СЛЕД ОПИТ ЗА ПОМЯТАНЕ ИЛИ АБОРТ

* Не съм в безопасност

* Животът е опасен

* Животът боли

* Напрегнат съм

* Изживявам травми и стрес

* Жертва съм

* Чувствам се необичан

* Не трябва да съм тук

* Чувствам се виновен

* Срамувам се от успеха

* Винаги очаквам най-лошото

* Първо трябва да умреш,
преди да живееш

* Винаги страдам от загуби

* Провалям се във всичко

* Не съм стойностен

* Не заслужавам да спечеля

* Страх ме е от успеха

* Несигурен съм

* Всичко е битка

* Винаги работя извънредно

* Чувствам сякаш нещо не ми
стига

* Живея за някой друг

* Не се справям

* Желан съм

* Искam да съм тук

* Усещам, че хората са щастливи, че съм тук

* В безопасност съм

* Обичан съм

* Аз съм обгрижен и ценен за моята
уникалност

* Аз съм щастлив и оживен

* Успешен съм

* Щастлив съм да съм жив и се чувствам
все по-жив със всяка минута

* Имам стойност

* Мога да очаквам най-доброто

* Имам изобилие от щастие, любов и
хубави връзки

АКО СТЕ БИЛИ...ОСИНОВЕНИ

- * Аз съм изолиран
- * Просто се държа
- * Не мога да се справя
- * Аз съм инат
- * Аз съм уязвим
- * Няма място за мен
- * Аз съм блокиран
- * Аз съм необичан
- * Аз съм нежелан
- * Аз съм отделен
- * Аз съм различен
- * Нещата никога няма да са наред за мен

- * Аз съм изхвърлен
- * Аз съм сам
- * Аз съм отхвърлен
- * Чувствам дълбока скръб
- * Никой не е тук за мен
- * Аз никога няма да съм достатъчно добър
- * Аз нямам дом
- * За мен важат други правила
- * Аз съм недостоеен

- * Аз съм искан и обичан
- * Аз съм част от любящо семейство
- * Аз съм приет
- * Аз съм свързан
- * Мога да пасна където и да отида
- * Аз съм признат, обичан и уважаван
- * Винаги съм достатъчно добър
- * Аз съм в безопасност да обичам другите
- * Прощавам на моите родителите, които са ме родили
- * Прощавам на приемните ми родители
- * Аз съм идеален, точно такъв, какъвто Бог ме е създал
- * Аз съм каквото мисля, че съм

ВЕЛИКИЯТ КВАДРАТ НЯМА ЪГЛИ



„Ако искаш да откриеш вечния живот и да живееш в пустинята на безпристрастността, върви по пътя смело, без страх от загуба и болка, прави всяка крачка автентично, рискувай цялото си същество.“

Мевляна Руми