



АНАХАТА - НЕУДАРИМАТА

ПОРТАЛЪТ,
КОЙТО СВЪРЗВА
НЕБЕТО И ЗЕМЯТА

КАК СЪРЦЕТО ДА БЪДЕ ЕДНОВРЕМЕННО ОТВОРЕНО И НЕ-УДАРИМО?

- * Връзка отвътре с Източника, който създава всичко едновременно такова, каквото е, без да прави разлика и без условия
- * С приемане и казване на „Да“ дълбоко в сърцето
- * Сърцето е Не-ударимо, когато няма стени



КОГАТО ВАШАТА СЪРДЕЧНА ЧАКРА Е:

ОТВОРЕНА

- * Комфортно ви е във връзката ви.
- * Отдавате и получавате любов лесно.
- * От сърце изпитвате благодарност за това колко е прекрасен животът ви, цените другите и изпитвате милост както към себе си, така и към другите, без да съжалявате никого.

ЗАТВОРЕНА

- * Страхувате се да се обвържете.
- * Чувствате, че трябва да угодите на другите, за да сте обичан.
- * Били сте нараняван от другите многократно във връзките си и чувствате, че трябва да се пазите, за да не се нараните отново.

ТЕМИ НА ЧЕТВЪРТАТА

- * Аа и другите
- * Аз и частите на Аза
- * Приемането на сянката
- * Любов към себе си
- * Приемане и прошка
- * Затвореното сърце
- * Анима, анимус, проекциите във връзките
- * Връзката между небето и земята, майката и бащата, духа и материята
- * Реализация на душата



ОСНОВЕН АРХЕТИП - ЛЕЧИТЕЛЯТ

Лечението е възможно само когато обхване и трите тела –
Физическо, Емоционално-ментално и Духовно

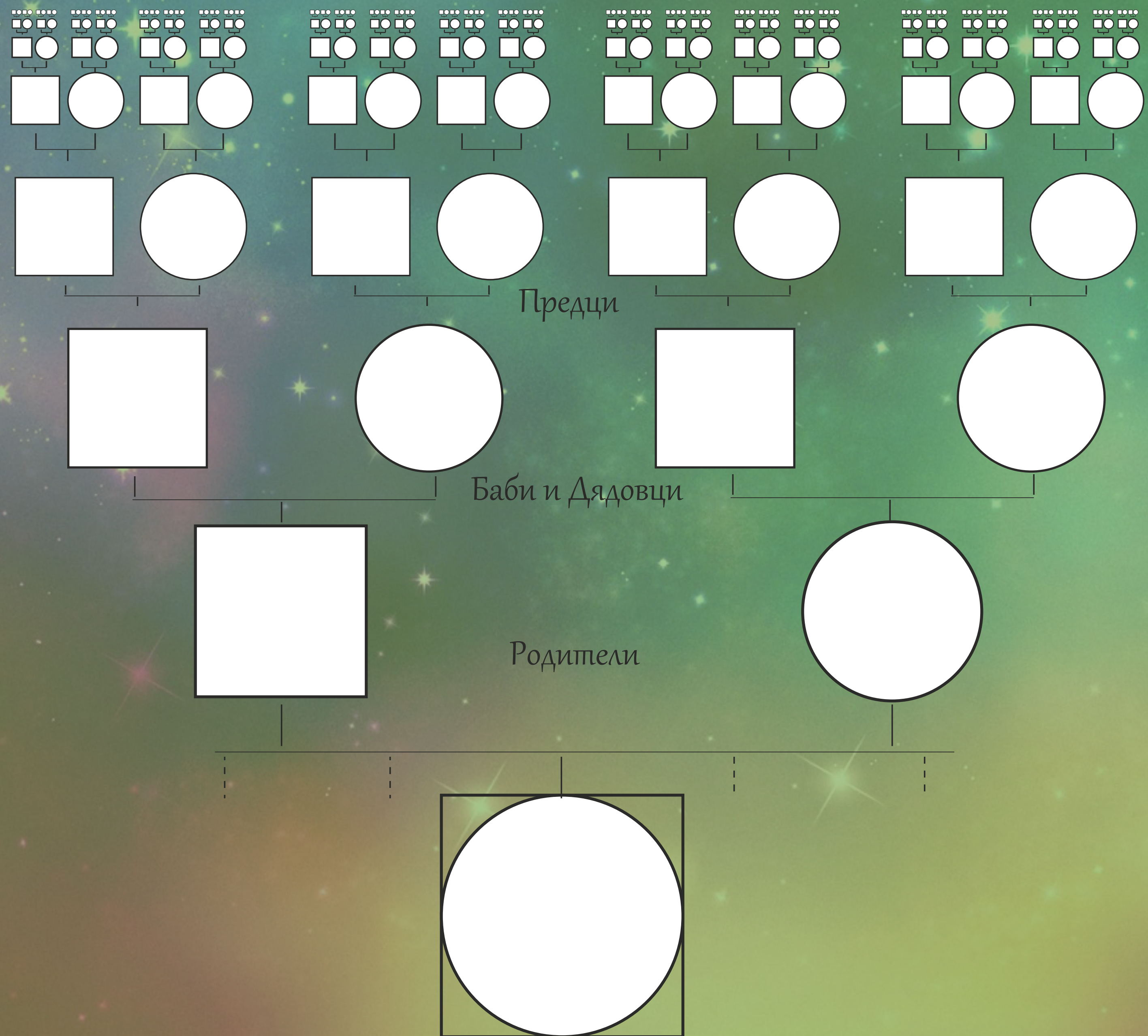


ОСНОВЕН БЛОКАЖ - ОТХВЪРЛЯНЕ

„Където и да видим нещо да расте в природата, то расте, защото взема нещо отвън. Израстваме в обмен с нещо друго, като включваме в нас повече и повече. Често обаче, в душата си отхвърляме. Най-често единият от родителите си.,,

Берт Хелингер

- * Блокажите отнемат от силата (блок – твърдост, съпротива срещу фактите от живота, резистанс). Травматичните събития блокират енергията и така личността разполага с все по-малко и по-малко.
- * Както отделните събития блокират енергията за отделната личност, така и в общия план на колективната съвест, отделните хора, в чиито живот има нарушения, са като блокирани неврончета - това са изключените.



ЦЕЛИ НА РАЗВИТИЕТО

- * От правото да бъда тук и да чувствам това, което съм, през проявата на волята, свързана с висшата цел на съществуването и с Цялото. Правото да обичам и да бъда обичан.
- * Задачи на развитието (4-7 години) – формиране на отношения с връстниците, социална идентичност, излизане от гнездото, свързване с другите;
- * Връзката с цялото – с всичко, което ни заобикаля – тибетският принцип – аз съм отговорен за всичко, което преживявам и на което ставам свидетел.



ТРАВМИ И ОСНОВНИ БЛОКАЖИ

- * Отхвърляне, изоставяне, загуба
- * Засрамване, критикуване
- * Сексуално или физическо малтретиране
- * Тъга (включително тъга на родителите)
- * Развод, смърт на близък човек
- * Емоционална студенина на средата
- * Давана при определени условия любов
- * Предателство



ИЗВЪН БАЛАНСА

ПРЕКОМЕРНОСТ

- * Съзависимост
- * Прилепчивост
- * Инвазия към другите
- * Изискване
- * Прекомерно обгрижване
- * Ревност
- * Прекалена жертвеност
- * Слаби граници

НЕДОСТАТЪЧНОСТ

- * Емоционална студенина
- * Дистанцираност, отдръпнатост;
- * Критичност и нетолерантност
- * Самота, изолация
- * Страх от обвързване
- * Гордост, нарцисизъм
- * Липса на емпатия
- * Депресия

БАЛАНСИРАНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- * Състрадателност
- * Емпатия
- * Алтруизъм
- * Миролюбие
- * Хармонични взаимоотношения



ФИЗИЧЕСКИ НЕИЗПРАВНОСТИ

- * Разстройства в : сърцето, тимусната жлеза, белите дробове, гърдите, млечните жлези, ръцете;
- * Проблеми с дишането – плитко дишане, астма
- * Хлътнал гръден кош
- * Проблеми с кръвообращението и кръвното налягане
- * Слаб имунитет
- * Напрежения и схващания в областта на раменете, плешките, гръдния кош

ЛЕЧЕБНИ ПРАКТИКИ



- * Пранаяма
- * Работа с ръцете
- * Водене на дневник за кармичните семена
- * Работа с вътрешното дете
- * Емоционално освобождаване на тъгата
- * Прощаване
- * Себеприемане, работа със сянката
- * Работа с частите на Аз-а
- * Работа със сценариите от детството

ТРАНЗАКЦИОНЕН АНАЛИЗ - ПРЕНОС НА НЕГАТИВНИТЕ СЦЕНАРИИ ОТ ДЕТСТВОТО

- * От родителите
- * От ранните преживявания
- * От личния опит

Негативни стари форми, които сценарично се задържат, въпреки изтеклия срок:

- * Вярa в сценария
- * Потискат се важни за настоящето състояния и чувства
- * Изкривяват се взаимоотношенията
- * Спомените се преповтарят (особено негативните)

ОТХВЪРЛЕНИТЕ ЧАСТИ НА АЗ- А

СПОДЕЛЕТЕ КОИ СА ТЕ ЗА ВАС?

- * Добрият Аз
- * Прощаващият Аз
- * Сърдитият Аз
- * Гневният Аз
- * Малкото безпомощно дете
- * Завистникът
- * Диктаторът
- * Баба Яга
- * Уплашеният

НИЕ СМЕ ТОВА, КОЕТО ВЯРВАМЕ, ЧЕ СМЕ, А ЖИВОТЪТ Е ТОВА, КОЕТО НИ СЕ СЛУЧВА МЕЖДУВРЕМЕННО

Негативните мисли се пораждат от пет причини (панча клеша):

- * невежество (авидя)
- * себичност (асмита)
- * харесване, прилепване (рага)
- * неприязън, омраза (двеша)
- * ненаситност (абхинивешах)

* Негативната карма е в резултат на негативните мисли, семената, които сме посяли в мястото на съхранение - Сърцето. Те са засяти от нещата, които правим, като се поливат от нашите намерения и емоции.



ПАРАЗИТИТЕ

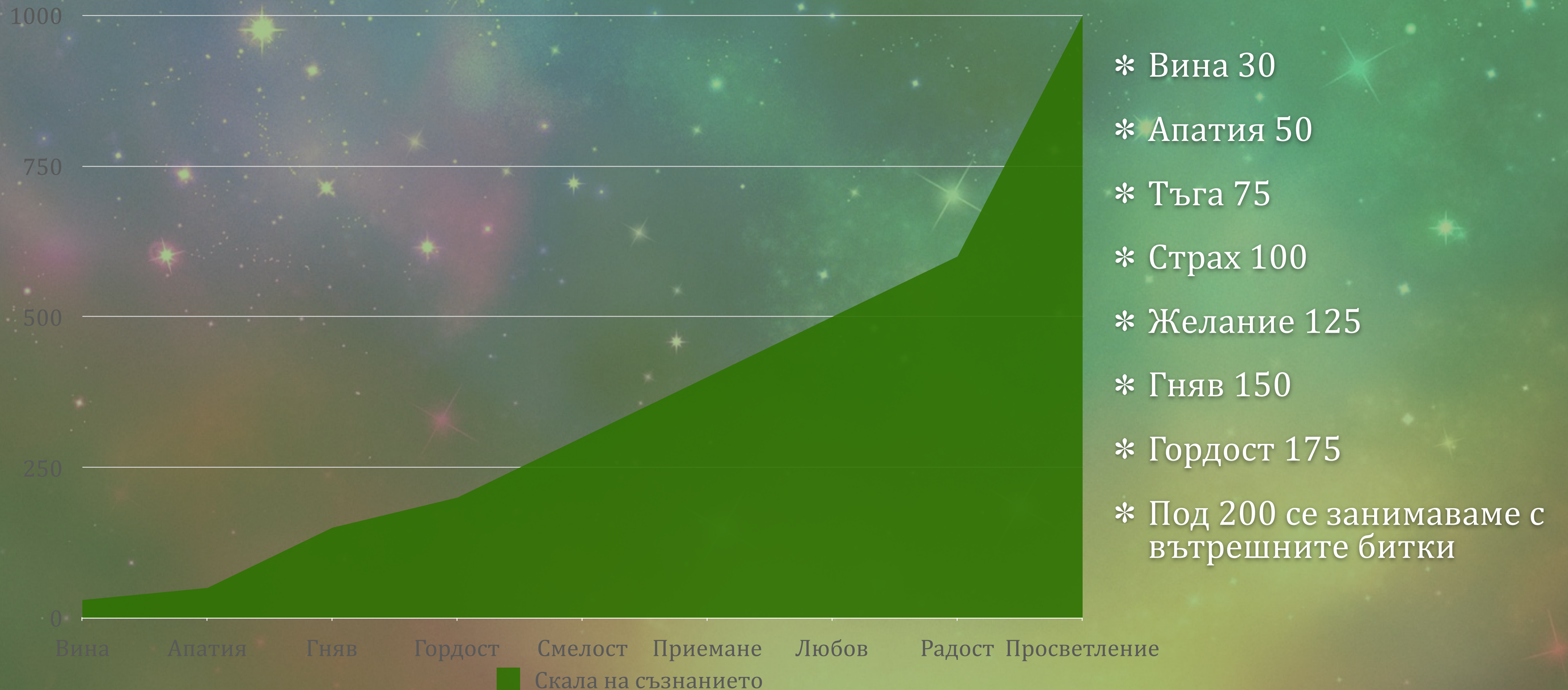
НИЕ САМИ ДАВАМЕ НА НЕЩАТА И ХОРАТА ТАЗИ СИЛА

- | | |
|------------------|---------------------------|
| * Ревност | * Отчаяние |
| * Страх | * Омраза |
| * Терзание | * Самосъжаление |
| * Негодувание | * Тревога |
| * Раздразнение | * Нетолерантност |
| * Гняв | * Тъга |
| * Разочарование | * Липса на вяра в себе си |
| * Обезкуражаване | * Вина |

Негативните емоции идват не от
реалността (която е неутрална), а от
нашите изисквания, желания,
контрол, черти на характера,
погрешни вярвания...

Няма събитие и няма никой, който да
може да ни нарани или да ни направи
нещастни.

ВИБРАЦИОННАТА ЧЕСТОТА НА ЕМОЦИИТЕ ПО ДЕЙВИД ХОКИНС



СТЪПКИ ЗА ОБЕЗПАРАЗИТЯВАНЕ

- * Разпознаване и приемане
- * Спираме да се оправдаваме
- * Осъзнаваме, че те не водят до нищо добро
- * Наблюдаваме без идентификация „Виждам това в себе си, но това не съм аз. Аз не съм този гняв“
- * Нереагиране (първа стъпка външната проява)
- * Какво е семето?



ПРАТИЯХАРА - ПОДХРАНВАНЕ НА УМА ОТВЪТРЕ PRATYA - ВЪТРЕШНИТЕ СЕМЕНА, АНАРА - ХРАНЕНЕ

- * Какво става отвън и как реагираме на сетивата;
- * Как реагираме на вкус, мирис, докосване, виждане, чуване и запазване на баланс, когато нещо не ни харесва;
- * Откриване на връзката между сетивните възприятия и ума - как се отключва паметта при познат мирис, вкус, образ и т.н., как това отключва емоциите и какви мисли поражда;
- * Разпознаване на вътрешните процеси и баланс по отношение на вътрешната реакция (докато в 2 е само външната реакция, тук се включва и вътрешната)
- * Преживяване на шуния - умът е буден, но спокоен, празен - при усвояване на предишните етапи, това се случва спонтанно;

ЧИСТЕНЕ НА ЛОШИ КАРМИЧНИ СЕМЕНА

1. Мислете за пустотата

Спомняш си кога си посял лошото семе. Понякога не си спомняме, защото се е умножило. Обикновено сме наранили друг човек. Излъгали сме майка си.

2. Интелигентно съжаление

Знам, че това семе ще израсте. Трябва да го пресека.

3. Направете обет. Дайте обещание.

Дай си разумен срок за спазване на обещанието, за да не изпаднеш в лъжа.

4. Направи баланс

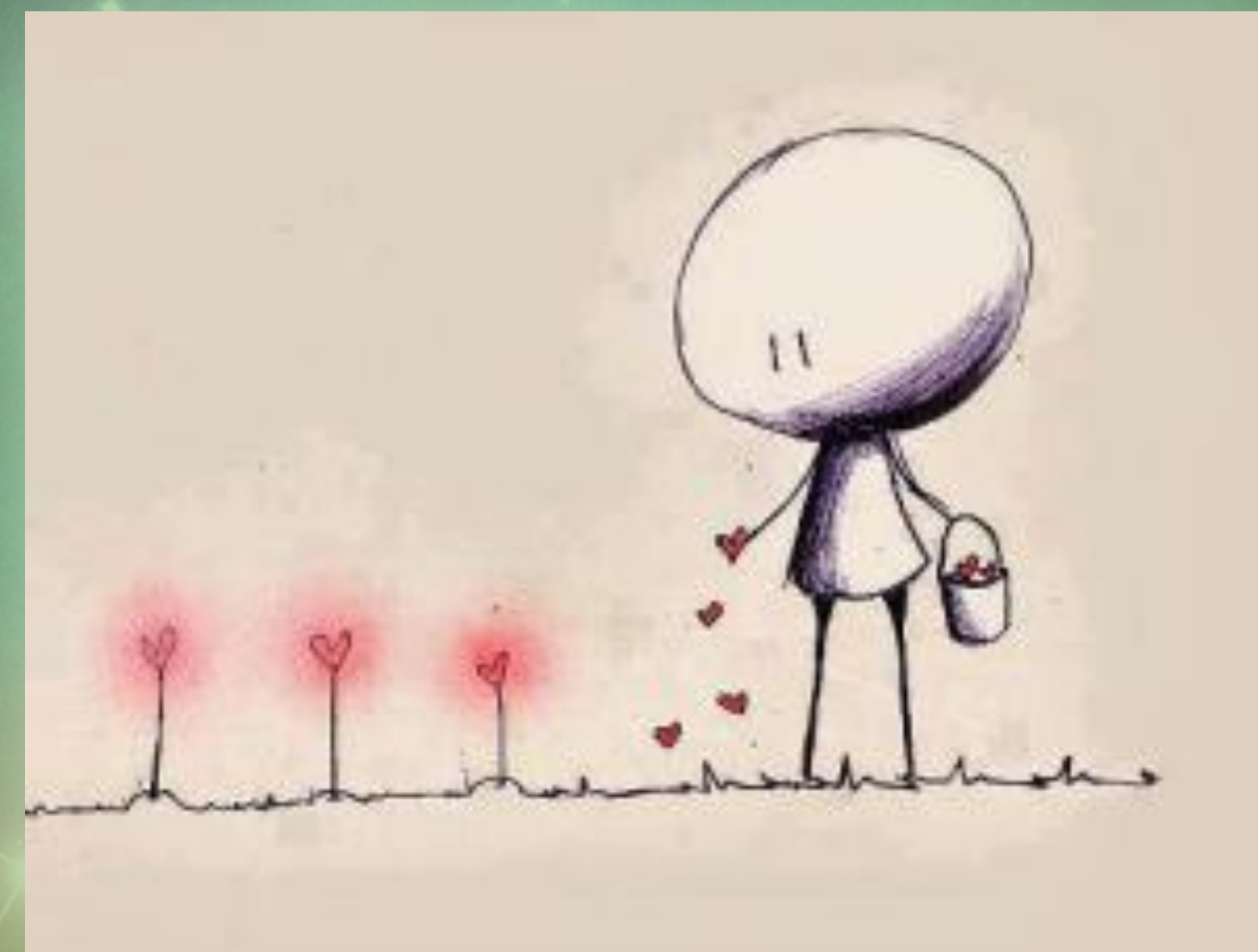
Прави обратното на това, което си сторил.



НЕГАТИВНИТЕ МИСЛИ ПРЕДИЗВИКВАТ НЕГАТИВНИ ВЯРВАНИЯ И ОБРАТНОТО

Как да преустановим погрешните схващания, които предизвикват негативни мисли? С какво да ги заменим?

- * „Ставаме цели, спирайки въртенето на ума“
- * Лошите мисли не могат да бъдат потиснати, а само пречистени, чрез посяване на добри семена.
- * „Ако направите начина си на живот така, че да не наранявате другите, тогава във ваше присъствие всички конфликти ще приключат.“



ЗАЩО ПОЗИТИВНОТО МИСЛЕНЕ „НЕ РАБОТИ“?



ПРАКТИЧЕСКИ ВЪПРОСИ И УПРАЖНЕНИЯ

РАБОТА ПО ДВОЙКИ

- * Свържете се с активна негативна емоция.
- * Насочете вниманието си към физическите усещания и ги опишете. Анализирайте процеса на загуба на енергия.
- * Отговорете на:
 - * Каква полза имате от тази емоция?
 - * За какво ви служи?
 - * Направете съзнателен избор – да я храните, или не.
 - * Какво е семето, което съм посял?



ВЪПРОСИ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ

- * Как невежеството причини последното неприятно нещо в живота ми?
- * Какъв е най-големия проблем в живота ми и какво семе трябва да съм засадил, за да се случи?
- * Какви са трите най-хубави неща в живота ми и каква карма трябва да съм създал, за да ги получа?
- * Какво ще дойде от най-хубавите неща , които правя в живота си сега и какво не може да дойде от тях?
- * Кой са малките неща, които мога да направя днес, за да привлечат мир около мен?

КАК ОТДАВАШ ПРАВОТО СИ ДА СИ ОБИЧАН И ДА БЪДЕШ ОБИЧАН?

ОТ КАКВИ ТВОИ ВЯРВАНИЯ ЗА СЕБЕ СИ ПРОИЗТИЧА ТОВА?

КАК СА СЕ ФОРМИРАЛИ ТЕЗИ ВЯРВАНИЯ?

ИСКАШ ЛИ ДА ГИ ПРОМЕНИШ?

Ако да, какво би предпочел(а) да вярваш за себе си?

НАПРАВИ СИ СПИСЪК:

- * За нещата, които бихте искали да вярвате за себе си.
- * Какви външни прояви биха съответствали на тези вярвания?
- * Направете нещо от списъка следващата седмица.

- * Обичан съм само защото съм роден
- * Достатъчен съм
- * Чувствата ми са защитени
- * Свободен съм от минали болки
- * Сърцето ми е излекувано
- * Цял и излекуван съм
- * Защитен съм независимо какво се случва
- * Свободен съм да обичам и да ме обичат
- * Мога да прощавам
- * Прощавам на другите за това, че ме нараняват
- * Сега избирам радост
- * Заслужавам!