

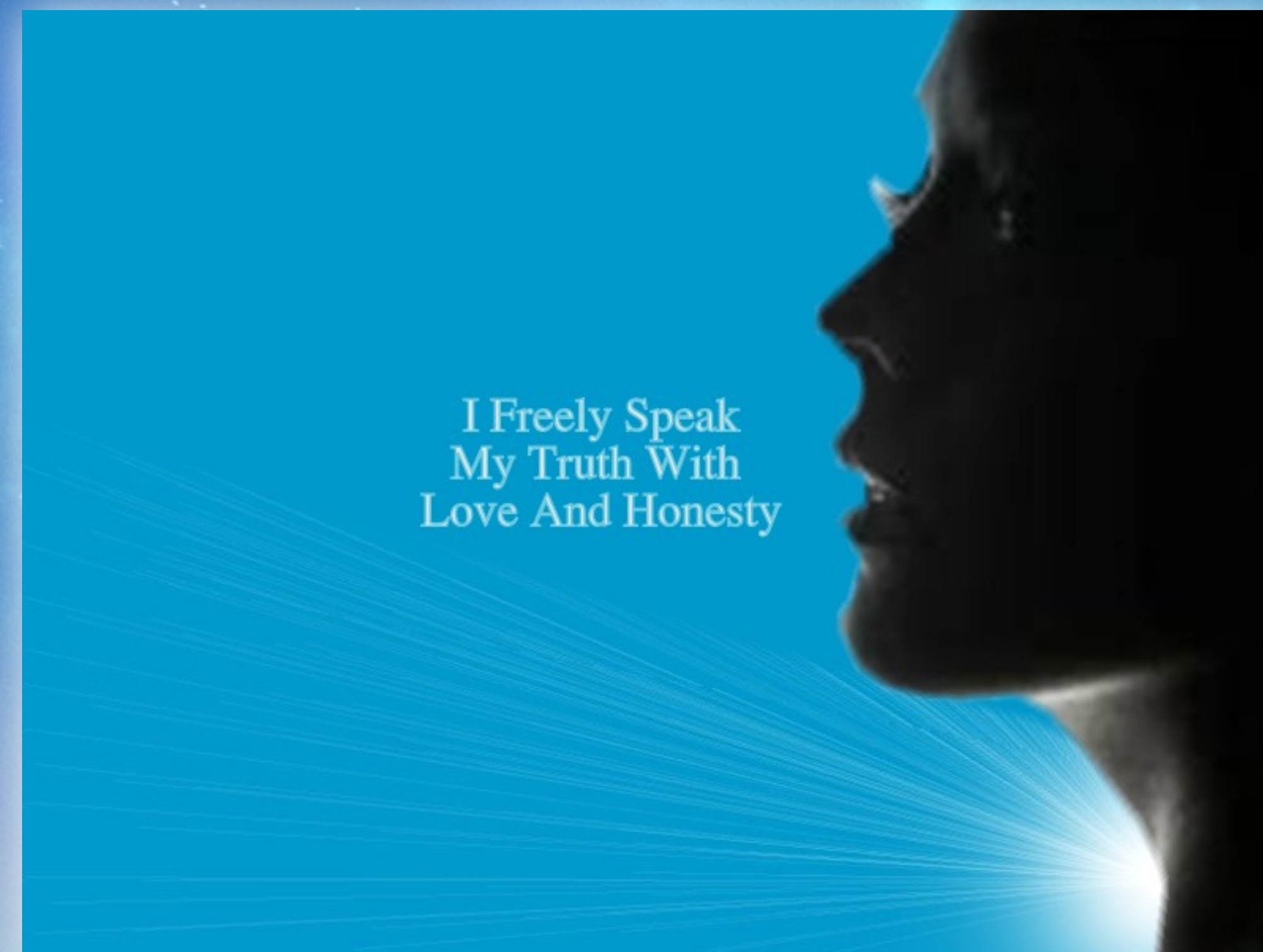


ВИШУДХИ - ПРЕЧИСТВАНЕТО

ПРЕВЪРНИ ДУМИТЕ В ДЕЛА!

ЦЕЛИ НА ПЕТАТА

- * Да говориш Истината, идваща от центъра на твоята воля;
- * Да изслушваш и да бъдеш чул;
- * Да комуникираш свободно;
- * Да намериш своя верен глас
- * Да изразяваш себе си чрез творчество



КОГАТО ВАШАТА ГЪРЛЕНА ЧАКРА Е:

ОТВОРЕНА

- * Комфортно ви е да изказвате/говорите вашата истина.
- * Усещате, че другите ви слушат.
- * Чувствате, че сте чути и ви уважават за вашата истина.

ЗАТВОРЕНА

- * Страх ви е да проговорите и да кажете какво искате или чувствате.
- * Съгласявате се с останалите, за да не засегнете някого.
- * Често боледувате от раздразнено гърло и чувствате сякаш гърлото ви е блокирано.

ИЗВЪН БАЛАНСА

ПРЕКОМЕРНОСТ

- * Твърде много говорене
- * Неспособност да се слуша
- * Слабо разбиране за аудиторията
- * Празнодумство
- * Доминиращ глас
- * Крещене
- * Прекъсване на събеседника

НЕДОСТАТЪЧНОСТ

- * Страх от говорене
- * Слаб глас
- * Затруднения в изразяването
- * Стеснителност
- * Слаб ритъм
- * Проблеми с комуникацията
- * Неизразяване на собствените мисли и чувства

БАЛАНСИРАНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- * Ясен глас
- * Ясно общуване
- * Добър слушател
- * Добър оратор
- * Чувство за темпо и ритъм
- * Вслушване в резонанса
- * Чувствителност към вибрациите



ТЕМИ НА ПЕТАТА

- * Общуване
- * Изразяване
- * Творчество
- * Слушане
- * Резонанс
- * Вибрация
- * Ритъм
- * Намиране на собствения глас
- * Звук
- * Етерно тяло
- * Аура



ОСНОВЕН АРХЕТИП – ТВОРЕЦЪТ (БАРДЪТ)

- * Елемент - Звук
- * Цвят - Ярко син
- * Храни - Плодове
- * Камък - Тюркоаз
- * Право - Да говориш и да казваш истината



ПЛАНЕТА - МЕРКУРИЙ



Хермес



Сарасвати

„В НАЧАЛОТО БЕ СЛОВОТО...”

1:1 В началото бе Словото; и Словото беше у Бога; и Словото бе Бог.

1:2 То в начало беше у Бога.

1:3 Всичко това чрез Него стана; и без Него не е ставало нищо от това, което е станало.

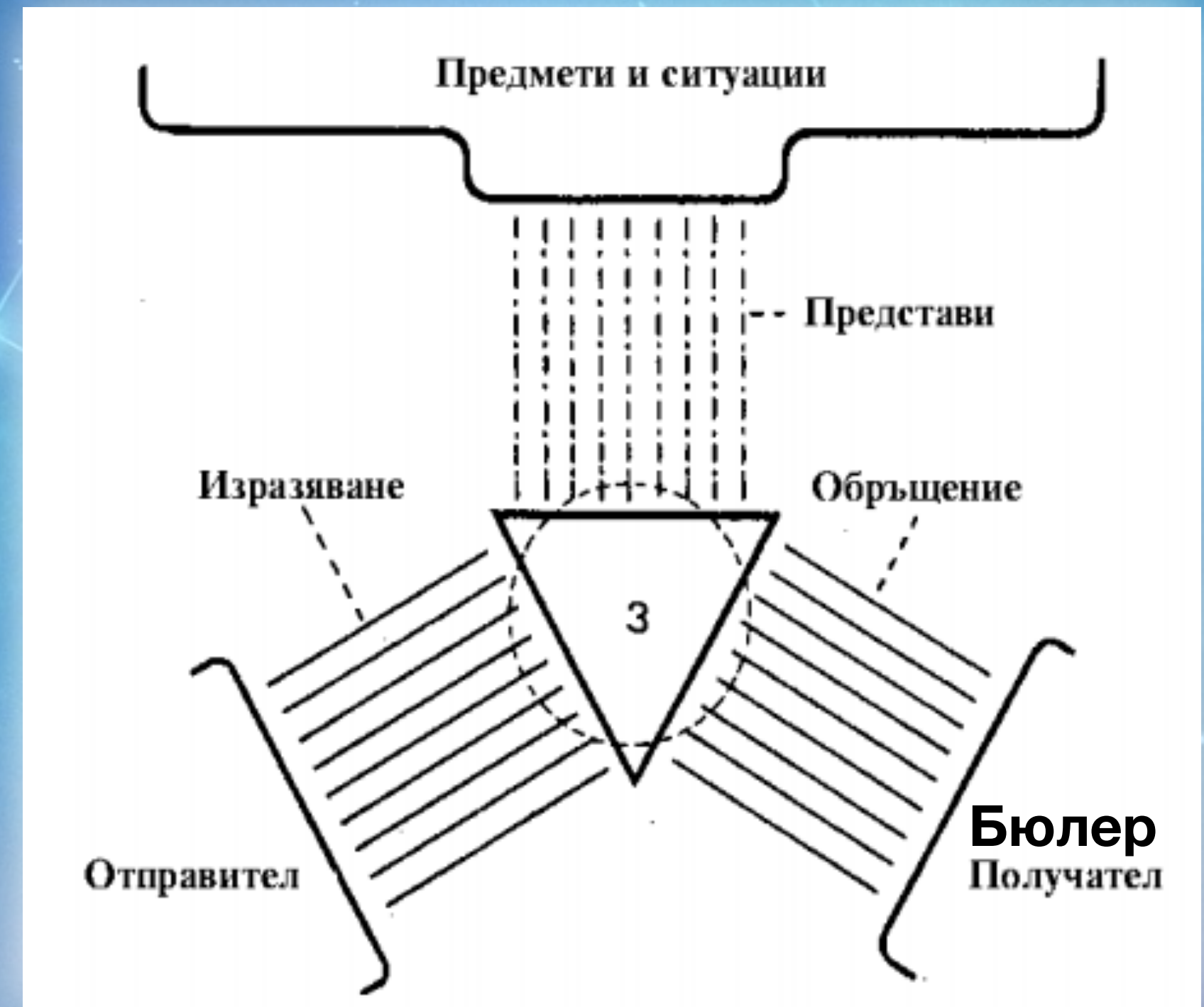
1:4 В Него бе животът и животът бе светлина на човеците.

1:5 И светлината свети в тъмнината; а тъмнината я не схвана.

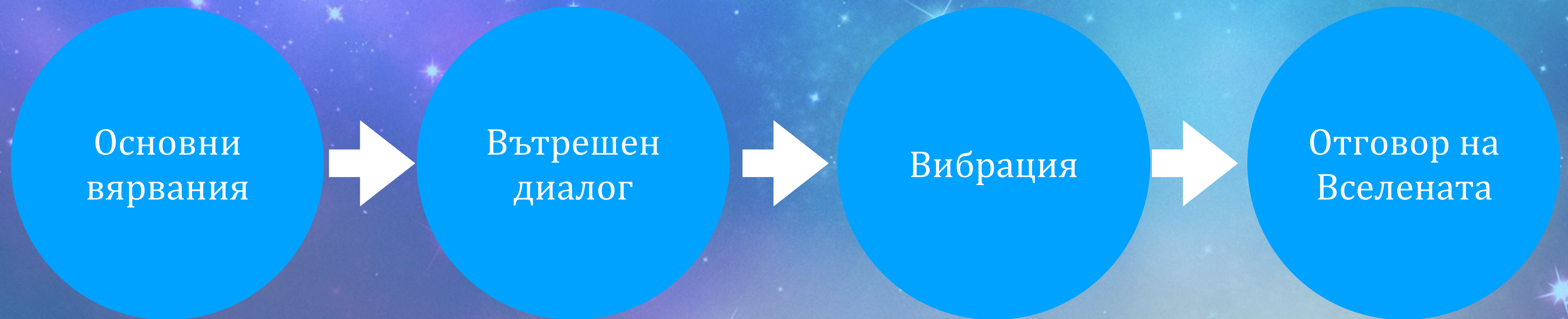
СВЕТТО ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ИОАНА, ГЛАВА 1



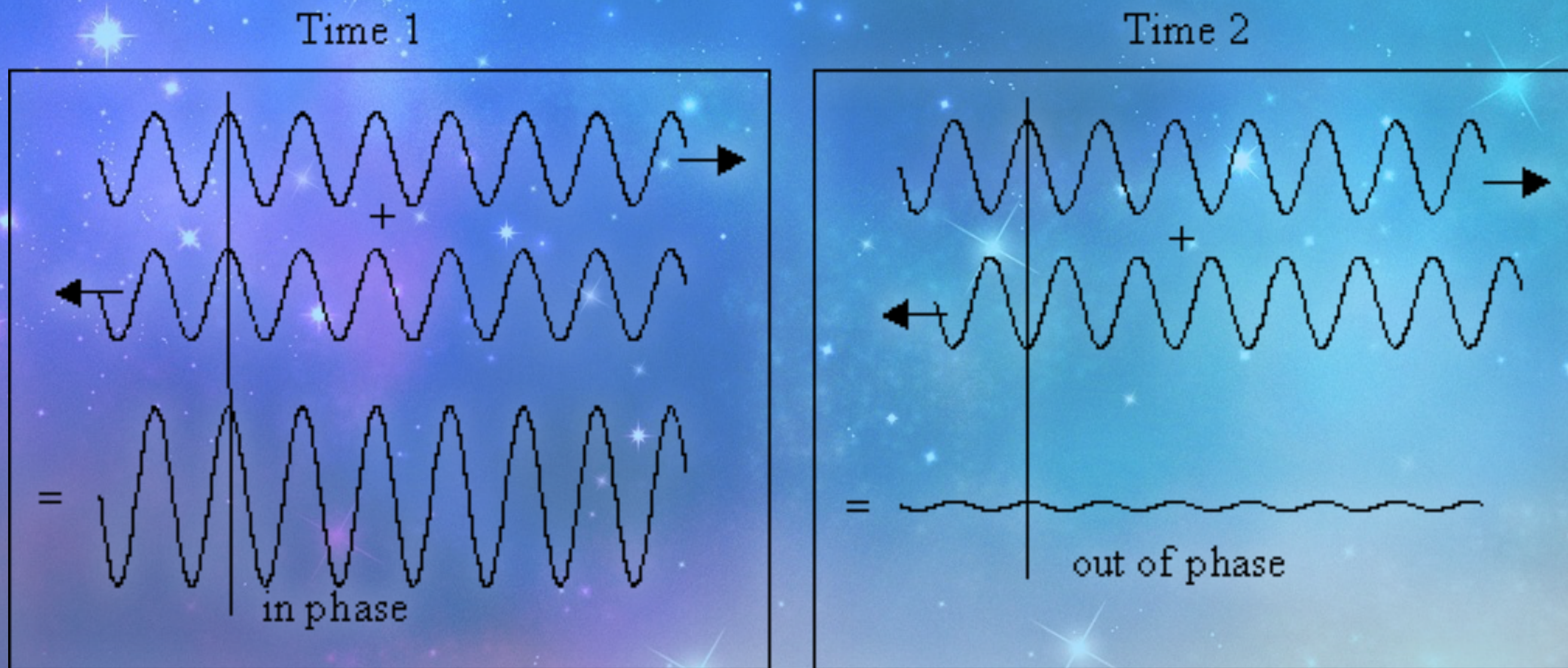
ЕЗИКОВАТА РЕАЛНОСТ



„БЪДИ БЕЗГРЕШЕН В СЛОВОТО СИ“ - ПЪРВОТО СПОРАЗУМЕНИЕ



ВИБРАЦИЯ И РЕЗОНАНС



Резонансните честоти имат тенденцията да се свързват заедно. Когато не можем да резонираме със света около нас, ние не можем да се свържем с него.

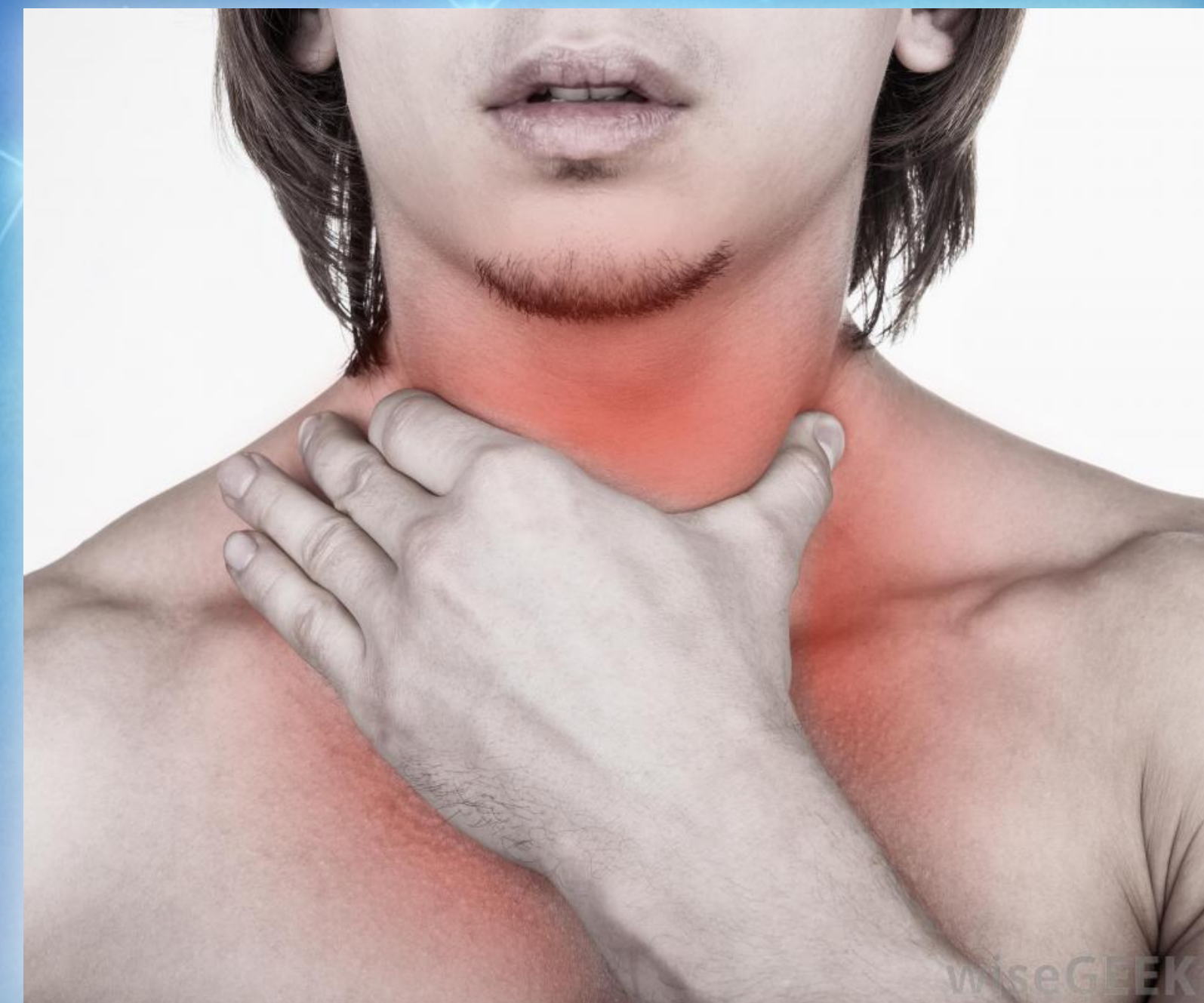
ТРАВМИ И ОСНОВНИ БЛОКАЖИ

- * Лъжи, тайни, неизразяване
- * Противоречиви послания
- * Словесно малтретиране, крещене
- * Прекомерно критикуване
- * Тайни и заплахи, че ще бъдат казани
- * Авторитарни родители (Не ми отговаряй)
- * Семейство на зависими (Не говори, Не се надявай, Не чувствай)
- * Пренебрегване



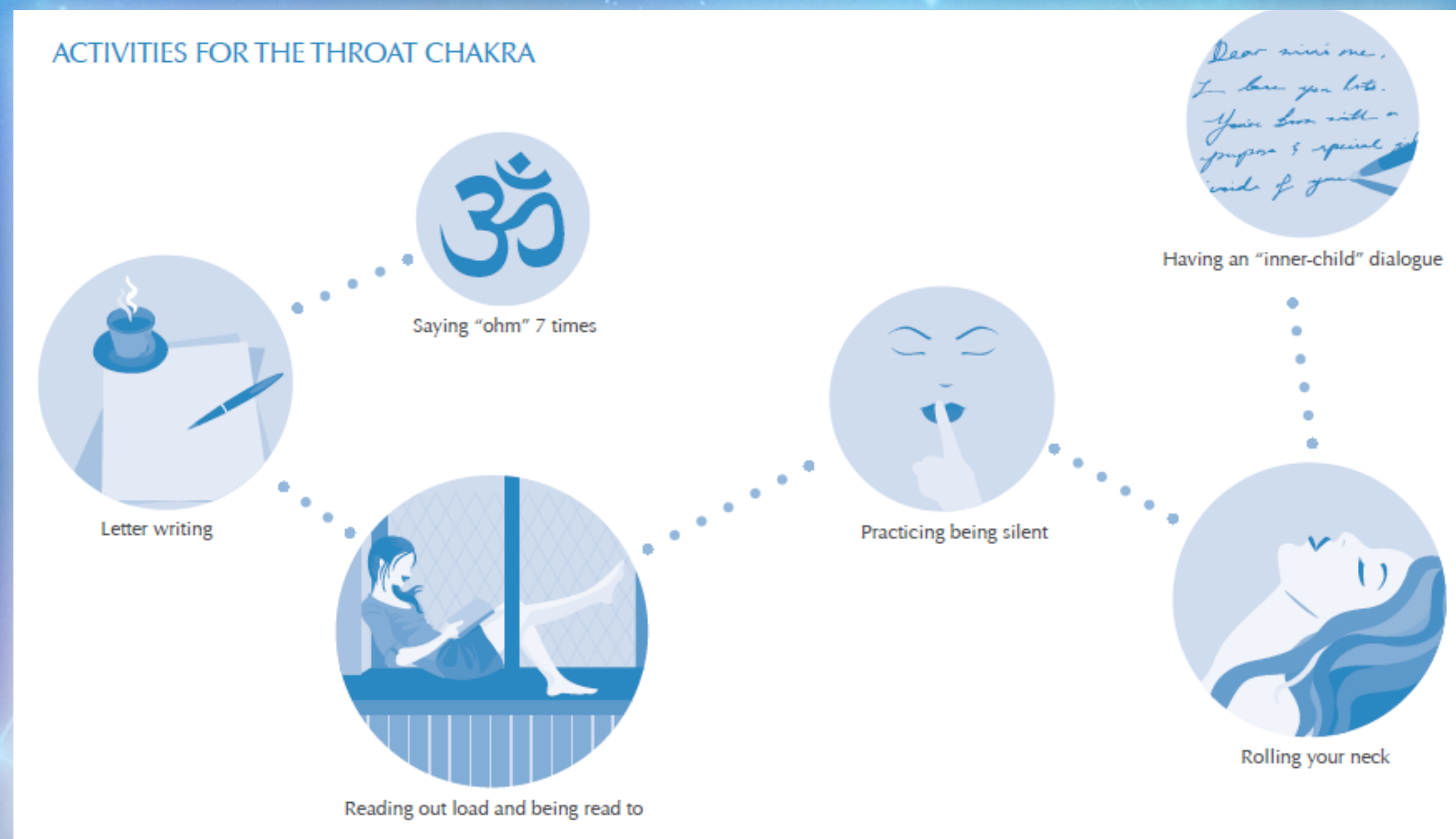
ФИЗИЧЕСКИ НЕИЗПРАВНОСТИ

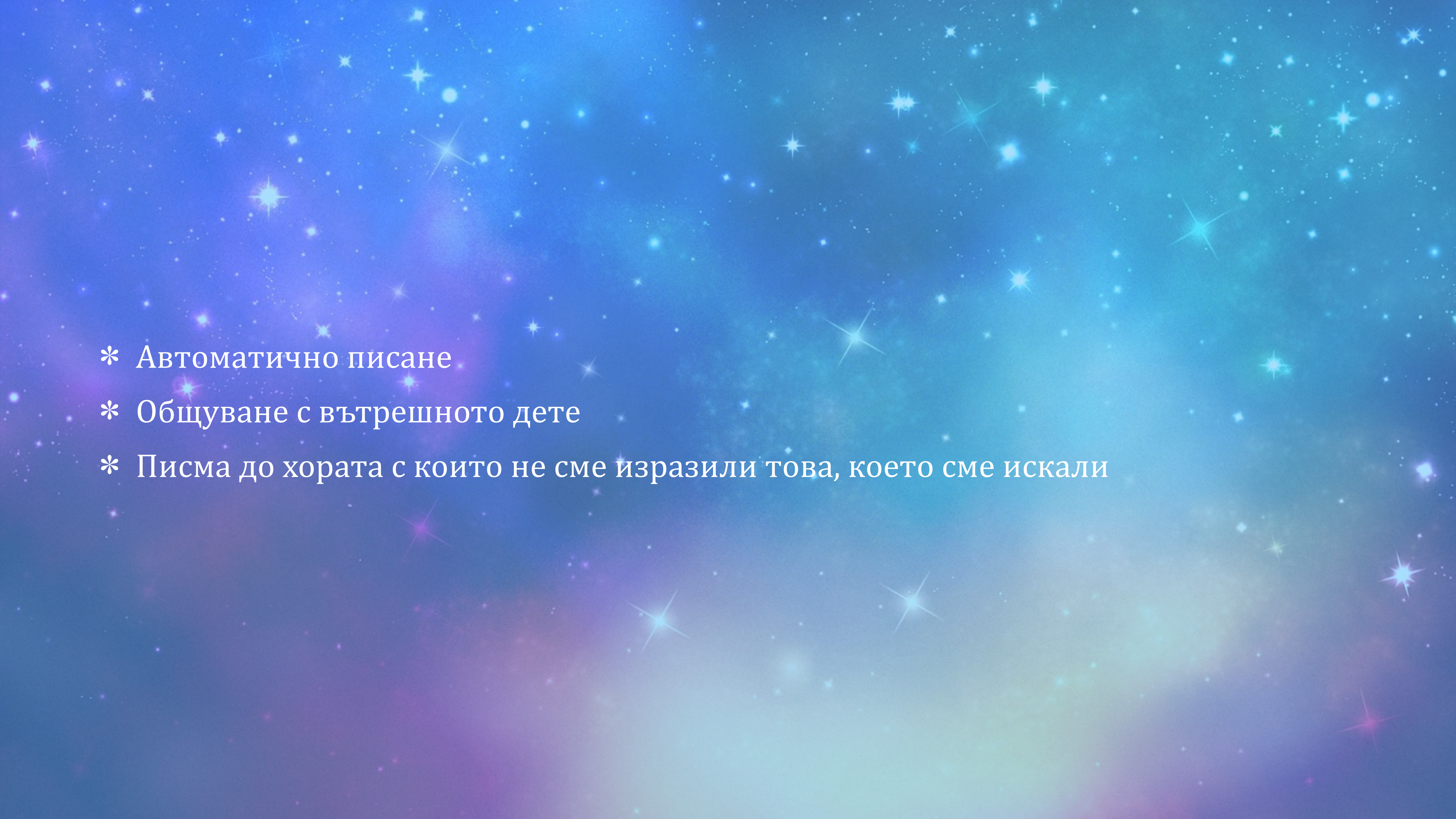
- * Проблеми с:
 - * Гърлото
 - * Ушите
 - * Гласните струни
 - * Врата
 - * Щитовидната жлеза
- * Стегнатост на челюстта
- * Стегнати рамене



ЛЕЧЕБНИ ПРАКТИКИ

- * Пеене, напяване и освобождаване на гласа
- * Om Healing, мантри
- * Разказване на истории
- * Писане, творчество, приказки
- * Автоматично писане
- * Изразително четене на глас
- * Практикуване на мълчание
- * Отпускане на врата и раменете
- * Общуване с „вътрешното дете“



- 
- * Автоматично писане
 - * Общуване с вътрешното дете
 - * Писма до хората с които не сме изразили това, което сме искали

ПРАКТИЧЕСКИ ВЪПРОСИ И УПРАЖНЕНИЯ

РАБОТА С ВЪТРЕШНОТО ДЕТЕ

ПОЗНАТИ ЛИ СА ВИ СЛЕДНИТЕ ВЯРВАНИЯ:

- * Не е безопасно да говоря в моето семейство
- * Нямам право на глас
- * Ако заговоря, ще имам проблеми и ще бъда наказан/а и порицан/а
- * Кой съм аз, за да говоря?
- * Нямам нищо важно за казване
- * За да ми се чуе гласа, трябва да споря
- * Трябва да се боря или да викам, за да бъда изслушан/а
- * Да изразявам себе си е неприемливо
- * Изпитвам срам и вина, когато изразявам себе си

ВЪПРОСИ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ

Какви бяха моделите на общуване във вашето семейство? Поощряваха ли ви да изказвате своята истина или не одобряваха това?

Чувствахте ли, че ви изслушват?

Сега притеснявате ли се от нещо, когато знаете, че ви слушат?
Какво ви дава усещането, че събеседникът ви слуша?

Какви страхове ви пречат да говорите ясно и свободно?
Усещате ли ги в някоя част на тялото?

Когато се въздържате да кажете това, което мислите, кои мускули и мисли използвате? Кои чакри потискате, за да мълчите?

ВЪПРОСИ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ

- * Писане на приказка „Историята на моя живот през погледа на измислен герой“
- * Направете списък с имената на важни за вас хора, с които чувствате, че не сте казали това, което искате. Помислете си какво бихте искали да им кажете?

Потърсете дали има сходни неща, които бихте искали да кажете на всеки един поотделно. Има ли някаква тема, която постоянно избягвате? Какви страхове изпитвате във връзка с тази тема?

В работа по двойки се опитайте да доведете до край разговора си с тях.