



МАНИПУРА, СКЪПОЦЕННИЯТ КАМЪК

ОМ МАНИ РАДМЕ HUM

ТЕМИ НА ТРЕТАТА

ДЕЙСТВИЕ - ПАСИВНОСТ

АВТОНОМНОСТ - ПОСЛУШАНИЕ

ПРОЯВА - АПАТИЯ

ВОЛЯ - БЕЗВОЛИЕ

САМОУВАЖЕНИЕ - СРАМ

СИЛА - БЕЗСИЛИЕ

ОСНОВЕН АРХЕТИП ГЕРОЯТ

ОСНОВНО ПРАВО -
ДА ДЕЙСТВАШ, КАТО БЪДЕШ СЕБЕ СИ

ОСНОВЕН БЛОКАЖ - СРАМ

КОГА ИЗПИТВАМЕ СРАМ?

- * Когато не ни одобряват (отдаваме силата си на някой друг);
- * При наранено чувство за себестойност;
- * Когато не можем да контролираме адекватно това, което излиза от нас;
- * Искаме едно, а се получава друго;
- * Ролята на сянката;

ЦЕЛ НА РАЗВИТИЕТО

- * Връзка със себе си
- * Личностна сила
- * Себеуважение
- * Самооценка
- * Личностни мисли
- * Визия за себе си



ДВИЖЕНИЕ

ОТ ЖЕЛАНИЕ ЗА КОНТРОЛ И НАЛАГАНЕ КЪМ ОТВАРЯНЕ НА ИСТИНСКАТА
СИЛА, ДАВАЩА ВЪЗМОЖНОСТИ И ВОДЕЩА ДО ПРОЯВЛЕНИЯ

КОГАТО ВАШАТА ЧАКРА НА СИЛАТА НА ЛИЧНОСТТА Е:



ЗАТВОРЕНА

- * Вие се чувствате като жертва на света, както и често безпомощен пред други хора и ситуации.
- * Вие давате силата си на другите, като си мислите, че това е нужно, за да запазите мира в отношенията си.
- * Страдате от стомашни неразположения и безпокойство.



ОТВОРЕНА

- * Имате силно усещане за собствената си сила и как да я прилагате здравословно.
- * Искате да използвате силата си, за да влияете положително на света.
- * Свързани сте със своята истинска воля и реализирате своите цели

ВРЕМЕ НА ФОРМИРАНЕ НА ОСНОВНИ ЗАДАЧИ

От 2 - 4 год. „Първият пубертет“ - време на самоопределяне и идентичност;

Разузнаване на границите и волята;

Правилно отделяне от майката;

Конфликтът между Третата и Четвъртата при условната любов:

- * Или си себе си, но губиш любовта, или запазваш любовта, но губиш себе си;

- * Външно съгласие, но вътрешна съпротива;

- * „Ще направя, каквото искаш, но няма да участвам действително“ ПА

Живот, който трябва да бъде понасян, а не променян, живот в примирение и негодувание ...

ТРАВМИ И МАЛТРЕТИРАНИЯ

- * Засрамване
- * Авторитаризъм;
- * Физическо малтретиране, опасна околна среда, страх от наказание;
- * Емоционално манипулиране
- * Вкопчване
- * Отговорности, неприсъщи за възрастта;
- * Съобразяване с графика на родителите

БАЛАНСИРАНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- * Отговорен, надежден
- * Балансирана, действена воля
- * Добро самоуважение, балансирана сила на егото
- * Доверие и топлина
- * Спонтанност, игривост, чувство за хумор
- * Самодисциплина
- * Лична сила

ИЗВЪН БАЛАНСА

ПРЕКОМЕРНОСТ

- * Агресия
- * Доминиране
- * Прекомерен контрол
- * Потребност да бъде прав
- * Манипулативен и лъжлив
- * Избухлив и Арогантен
- * Състезателен и конкуриращ се
- * Свъръхактивен
- * Поставящ над всичко себе си

НЕДОСТАТЪЧНОСТ

- * Липса на енергия
- * Слаба воля, лесно се оставя да бъде манипулиран
- * Слаба дисциплина
- * Ниско самоуважение
- * Менталност на жертва
- * Пасивност
- * Ненадежност
- * Студена емоционалност

ФИЗИЧЕСКИ СЪОТВЕТСТВИЯ И НЕИЗПРАВНОСТИ

- * Проблеми в стомаха, панкреаса, жлъчния мехур, черния дроб
- * Смущения в храносмилането
- * Диабет
- * Мускулни спазми
- * Хронична умора
- * Високо кръвно налягане

СТРАТЕГИИ НА ЛЕЧЕНИЕТО

- * Заземяване и емоционален контакт
- * Релаксация, контрол на стреса
- * Енергични упражнения
- * Бойни изкуства
- * Психотерапия - изграждане на личните граници,
- * Освобождаване или сдържане на гнева, разтоварване на срама,
- * Усилване на волята,

ПАРИТЕ И ТРЕТАТА

- * Как отдаваме силата си, когато оставяме парите да решават вместо нас
- * Когато искаме нещо, но си го отказваме с думите - нямам пари и не мога да си го позволя, вместо - да, бих искала да преживея това
- * Когато децата искат, те са родени с дарбата да променят света с това искане. Когато ги кастрим с вечното това не можем да си го позволим...
- * Ако искат нещо, нека вселената реши как да го достави. Децата са създателите, те могат да си извикат нещата от вселената, не е задължително ние да сме доставчиците

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЧАКРАТА

КОГАТО Е СЛАБА

- * Чувстваме се като жертви на света и обстоятелствата, безсилни да променим нещо
- * Влизаме в отношения на зависимост, когато в името на мира, отдаваме от собствената си сила с модела на доминиращия и слабия

КОГАТО Е ОТВОРЕНА

- * Свързани със собствената сила и проява
- * Къде отдаваме силата си?
- * На парите
- * На отношенията
- * На здравето

КОНТРОЛЪТ

Кой има нужда от контрол?

Страхът от безсилие

Ако мислим, че нямаме сила, два са изходите - или се опитваме да контролираме, за да имаме чувството че контролираме, или се оставяме да ни контролират

ЖЕЛАНИЯТА - МАРКИРОВКАТА ПО ПЪТЯ

- * Желанията са гориво за волята и промяната
- * Когато искаме да контролираме сбъдването им, се получава изтичане на енергия.
- * Как се оценявате сами себе си
- * Когато сбъдвате, или не свои желания
- * Ако желанията ни се сбъдват, сме доволни, оценяваме се по-високо, самочувствието ни нараства



ТРЕТИ ПЕЧАТ - СВЕЩЕНАТА РАНА

25 ГЕН КЛЮЧ

СТЯГАНЕ - ПРИЕМАНЕ - БЕЗУСЛОВНА ЛЮБОВ

- * Потиснат - не знае какво чувства - невеж
- * Реактивен - мрази начина, по който се чувства - студен
- * Проектира болката навън - коравосърдечен, арогантен, безчувствен

25 КЛЮЧ Е ДРАЗНЕНИЕТО В МИДАТА, КОЕТО ВОДИ ДО
ОБРАЗУВАНЕ НА ПЕРЛАТА, А ПЕРЛАТА Е ПРИЕМАНЕТО

РАБОТА ПО ДВОЙКИ

Кога за последен път си отдал(а) Силата си (Волята си) на някой друг?

Как се чувстваше, докато правеше не това, което искаше?

Често ли се случва това?

Какво споразумение стои в основата на това поведение?

Искаш ли да го промениш? С какво нова?

Запишете на лист всички онези хора и събития, които са отнемали от силата ви.

Ритуал по освобождаване: С настоящето ви освобождавам от отговорността за моя живот. Оттук - нататък поемам сам(а) отговорността за него.

„Нашата представа за съвършенство е причината, поради която отхвърляме себе си, затова не се приемаме такива, каквито сме, и не приемаме и другите такива, каквито са.

Ние преценяваме другите според нашата представа за съвършенство и съвсем естествено те също не отговарят на очакванията ни.

Знаем, че не сме такива, каквито би трябвало да бъдем и затова се чувстваме фалшиви, отчаяни и безчестни. Опитваме се да де скрием и играем роля. В резултат се чувстваме неистински и носим маски. Така храним Паразита и му отдаваме живота си. „

Дон Мигел Руиз

ДА ИЗЛЕКУВАМЕ ПРЕДСТАВАТА ЗА СЪВЪРШЕНСТВО

- * Когато бях дете, ми казваха че съм...
- * Какво ви казваха, че не ви е наред?
- * Какви качества ви казваха, че трябва да притежавате?
- * Какви качества притежавате и какви ви липсват, но смятате, че трябва да притежавате?
- * Опишете представата си за съвършенство?
- * Какво би трябвало да промените, за да отговаряте на тази представа?
- * Готови ли сте да осъществите тези промени? Защо да или защо не?
- * По силите ли ви е да постигнете тази своя представа? Това вдъхновява ли ви или ви обезкуражава?
- * Каква е представата ви за съвършенство за другите хора в живота ви?

СЪДНИКЪТ

Аз съм лош (а) защото ...

- Наказвам себе си , като...

Трябва да се срамувам от себе си, защото...

- как се обиждате?

Виновен(-на) съм за ...

- как плащате за грешките си?

Глупав(а) съм, когато...

- наказвате ли физическото си тяло?

Не мога да управлявам живота си така, както наистина искам, защото...

ЖЕРТВАТА

Кое ви кара да се срамувате от себе си?

Кое ви кара да се чувствате безпомощни и онеправдани?

довършете следните изречения:

- Не мога да правя онова, което искам да правя, защото...

Безсилен съм по отношение на ...

- не съм достатъчно добър, за да ...

- никога няма да успея да...

КРАЙ