

НОВОСФЕРА



БЛОК ОСОЗНАННОСТЬ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Практическое руководство по исследованию себя, проработке убеждений, освобождению от внутренних ограничений и переходу к осознанному творению своей жизни.

Владелец: _____

МЕТОДОЛОГИЯ ЛИЧНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Осознанность начинается с абсолютной искренности перед самим собой. Переход в «Точку правды» — это внутреннее согласие с текущей реальностью и принятие на себя авторства всего, что с вами происходит. Прочитайте декларации ниже и отметьте галочками те, с которыми вы согласны и готовы интегрировать в свою жизнь.

Я принимаю тот факт, что то, что я имею в своей жизни — это совокупный результат всех моих мыслей, реакций и действий, который привёл меня в эту точку.

Я принимаю тот факт, что если я хочу что-то изменить в своей жизни, то начинать всегда нужно с себя.

Я принимаю полную ответственность за свою жизнь и не перекладываю её на других.

Я готов(а) честно смотреть на себя, не пытаюсь в своих и в чужих глазах выглядеть "лучше" или "хуже", чем это есть (точка искренности).

Выпишите мешающие убеждения и замените их на новые, поддерживающие ваши текущие цели.

СТАРОЕ УБЕЖДЕНИЕ (МЕШАЕТ МОИМ ТЕКУЩИМ ЦЕЛЯМ)	НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ (СЛУЖИТ МОИМ ТЕКУЩИМ ЦЕЛЯМ)
<p>ПРИМЕР</p> <p><i>Не в деньгах счастье (для примера)</i></p>	<p>ПРИМЕР</p> <p><i>Деньги дают мне еще больше свободы. При помощи денег я могу сделать лучше себе и другим. Я могу использовать деньги не только как средства для существования, но и как ресурс, чтобы делать этот мир лучше.</i></p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

Заменяйте деструктивные автоматизмы на полезные и осознанные действия.

ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА (ВРЕДНАЯ)	НОВАЯ ПРИВЫЧКА (ПОЛЕЗНАЯ)
<p>ПРИМЕР 1</p> <p><i>Пью много кофе</i></p>	<p>ПРИМЕР 1</p> <p><i>Пью много чистой воды или цикорий или другой напиток</i></p>
<p>ПРИМЕР 2</p> <p><i>Срываюсь на ребенка</i></p>	<p>ПРИМЕР 2</p> <p><i>Наблюдаю за своими реакциями на поведение ребенка, не виню себя за свои реакции</i></p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С СОПРОТИВЛЕНИЯМИ

Сопротивление — это внутренний защитный механизм сознания и тела. Заполните карточки ниже для каждой проблемной зоны. Осознание скрытого негативного самоопределения (Н/С) и обнаружение его физического проявления в теле — это 80% успеха в его трансформации.

КАРТОЧКА ПРОРАБОТКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ №1

Результат проработки: [_____] % осталось

1. Краткое описание проблемы, с чем хочу поработать:

.....

2. В каких конкретно ситуациях проявляется и как? Чем мешает в жизни?:

.....

3. Как бы хотел(а) чувствовать себя в этих ситуациях вместо этого?:

.....

4. Цель (измерима/достижима/позитивно сформулирована): Я хочу чувствовать себя [п.3] в ситуациях, когда [п.2]:

.....

.....

5. Негативное самоопределение (Н/С) (Какой/ая я, если это произошло?):

6. Где в теле дискомфортное чувство?:

.....

.....

КАРТОЧКА ПРОРАБОТКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ №2

Результат проработки: [_____] % осталось

1. Краткое описание проблемы, с чем хочу поработать:

.....

2. В каких конкретно ситуациях проявляется и как? Чем мешает в жизни?:

.....

3. Как бы хотел(а) чувствовать себя в этих ситуациях вместо этого?:

.....

4. Цель (измерима/достижима/позитивно сформулирована): Я хочу чувствовать себя [п.3] в ситуациях, когда [п.2]:

.....

.....

5. Негативное самоопределение (Н/С) (Какой/ая я, если это произошло?):

6. Где в теле дискомфортное чувство?:

.....

.....

КАРТОЧКА ПРОРАБОТКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ №3

Результат проработки: [_____] % осталось

1. Краткое описание проблемы, с чем хочу поработать:

.....

2. В каких конкретно ситуациях проявляется и как? Чем мешает в жизни?:

.....

3. Как бы хотел(а) чувствовать себя в этих ситуациях вместо этого?:

.....

4. Цель (измерима/достижима/позитивно сформулирована): Я хочу чувствовать себя [п.3] в ситуациях, когда [п.2]:

.....

5. Негативное самоопределение (Н/С) (Какой/ая я, если это произошло?):

.....

6. Где в теле дискомфортное чувство?:

.....

КАРТОЧКА ПРОРАБОТКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ №4 (ОБРАЗЕЦ)

Результат проработки: 5% осталось

1. Краткое описание проблемы, с чем хочу поработать:

{ Не могу начать диалог с человеком. Ощущение неуместности, что я навязываюсь. Может ему это вообще не интересно.

2. В каких конкретно ситуациях проявляется и как? Чем мешает в жизни?:

{ Когда нужно что-то спросить на улице, или что-то предложить свои услуги или помощь, даже если я знаю, что человеку это сейчас нужно.

3. Как бы хотел(а) чувствовать себя в этих ситуациях вместо этого?:

{ Спокойно, уверенно.

4. Цель (измерима/достижима/позитивно сформулирована): Я хочу чувствовать себя [п.3] в ситуациях, когда [п.2]:

{ Хочу чувствовать себя спокойно и уверенно, когда мне нужно начать разговор с незнакомым или малознакомым человеком.

5. Негативное самоопределение (Н/С) (Какой/ая я, если это произошло?):

{ ненужный

6. Где в теле дискомфортное чувство?:

{ В груди

ВАЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ Н/С:

Негативные самоопределения (Н/С) обычно касаются:

- внешности (физически что-то не так), например, толстый/худой, низкий/высокий, некрасивые уши, нос, грудь, ...
- умственных способностей (глупый, тупой, отстающий, ...)
- социального уровня (ничтожный, бедный, простолюдин, изгой, ненужный, никчемный, ...).

Н/С может противоречить реальности человека. Например, долларовый миллионер может считать себя нищим, а женщина с дистрофией что она толстая, потому что это БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ ощущение, а не сознательная оценка.

Углубление чувственного восприятия

1. Как я чувствую эту жизнь, какая она? Не мысль, а ощущение?

2. Как я ощущаю себя? - интегральное ощущение себя.

3. Бывает ли такое, когда я вообще ничего не чувствую?

4. Могу ли я ощущать всё сразу (мысли, чувства, звуки, вкусы, запахи)?

Переход на уровень Творца означает осознание своей неразрывной связи с общим потоком жизни. Это фокус не на эгоистичном потреблении, а на созидании и служении. Исследуйте свои истинные намерения и высшие устремления.

1. Порефлексировать на тему - в чем моя максимальная реализация?

2. В чем может быть проявлено моё служение жизни?

3. Сформулировать, раскрыть, прожить свою высшую цель.

4. Сформулировать свою миссию в контексте высшей цели. (Как сейчас это видится).

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ЦЕЛЯМИ НА УРОВНЕ ТВОРЦА:

- Цели для проработки ставим в настоящем времени (у меня это уже есть)
- Лучше прописать цели через благодарность - Благодарю жизнь за то, что у меня есть...
- Все цели в позитивном ключе
- Замечаем любые малейшие сопротивления, связанные с целью, выписываем, прорабатываем
- Важна регулярность работы с целями

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Цели:

Сопротивления:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ЗДОРОВЬЕ

Цели:

Сопротивления:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ОТНОШЕНИЯ

Цели:

Сопротивления:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ (БОЛЕЕ 3Х МЕСЯЦЕВ)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

СРЕДНЕСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ (ОТ ДВУХ НЕДЕЛЬ ДО 3Х МЕСЯЦЕВ)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

ТЕКУЩИЕ ЦЕЛИ (БЛИЖАЙШИЕ 2 НЕДЕЛИ)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

ОТМЕТИТЬ И ЗАПИСАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ

— как поменялось моё мировосприятие?

— как поменялись мои реакции?

— как поменялись мои ощущения?

— какой у меня на данный момент базовый фон?

ПЕРЕПРОЙТИ ТЕСТ ХОКИНСА

Предыдущий результат: _____ Текущий результат: _____ Дата замера: _____