

Формирование желания и намерения на его осуществление

Сейчас мы попробуем сформировать свое желание, оформить его в конкретный зрительный образ, в котором мы проверим соответствие нашего желания нашим внутренним ощущениям, его экологичность по отношению к нам и другим людям, и скорректируем при необходимости свой желаемый образ и свои ощущения от исполнения этого желания.

Выберите в вашей комнате 2 точки и пометьте их предметами – чистым листом или ручкой.

1 точка – ваше текущее состояние.

2 точка – ваше желание, цель.

Положите листики так, чтобы между этими точками была прямая, по которой вы могли бы пройти от 0 точки отсчета до вашей цели. Расстояние от 1 до 2 точки примерно должно быть равно вашим 5 шагам.

! уточнение – точки выбирать так, чтобы вам по ним можно было ходить (на шкаф, стол и т.д. не нужно).

Точка 0

Формулируем свое заветное желание - как можно четче, ярче в деталях представляем его

Перед собой впереди на расстоянии примерно 5 ваших шагов.

Просматриваем - все ли нас в нем устраивает, добавляем что-то новое при необходимости.

Прислушайтесь к своим ощущениям. Физические ощущения – как чувствует себя тело, есть ли напряжение или наоборот расслабление. Пробегитесь внутренним взглядом – какие у вас возникают эмоции, ощущения, чувства.

Зажгите сейчас в себе огонь желания от обладания тем, что вы представили себе.

Делаем 1 шаг

Проверяем состояние своего желания, его наполненность, свои ощущения, которые мы испытываем, приблизившись к нему ближе. Стал ли огонь желания сильнее, или наоборот добавились новые чувства, сомнения или переживания... Это может означать, что желание или не совсем ваше или вы начали сомневаться, что Вам это необходимо. Могли конечно и просто включиться страхи и блоки от вашего подсознания... Ведь ему комфортнее было в точке 1, где

Оно было раньше, а здесь уже много всего нового и оно стремится вас защитить.

Продышите глубоко свои страхи, блоки, если они появились в вашем теле. Отпустите их от себя.

Наполните себя снова предвкушением исполнения вашего заветного желания. Посмотрите на него перед собой, воодушевитесь, прочувствуйте волну уверенности и силы в себе.

Сделайте следующий 2 шаг.

Снова проверьте свои ощущения, став еще на шаг ближе к своей цели. Что вы чувствуете теперь.

Если ли радость, вдохновение, или наоборот снова сковывает страх и проявляется боль. Прочувствуйте, продышите это.... И отпустите от себя... Наполнитесь радостным ожиданием от приближения исполнения вашего желания...

Сделайте шаг 3.

Опять проверьте свои ощущения. Ведь Вы еще ближе к исполнению своего желания. Что вы чувствуете теперь. Радость, воодушевление, стремление двигаться дальше... или нет?

Или на вас словно что-то давит, вам сковывает ноги, тело и особенно давит на горло. Прислушайтесь к себе. Снова продышите хорошо и глубоко. Отпустите это все ненужное, что мешает Вам на пути к вашей цели...

И теперь наполнитесь предвкушением обладания, радостью осуществления желаемого. Усиьте огонь желания внутри себя. Зажгитесь им!

И когда будете готовы, делайте, следующий шаг.

Шаг 4

И здесь проверьте свои ощущения. Ведь Вы уже совсем близко к своей цели. А Что вы чувствуете сейчас? Прислушайтесь к себе.

В целом на этом шаге негатива, блоков или страхов у вас уже не должно было остаться. Должна появиться спокойная уверенность в том, что вы можете легко достичь того, к чему стремитесь... Если же все таки остались какие –то неясные ощущения, продышите и отпустите их. Пусть идут с миром из вашей жизни.

А теперь наполните себя радостью, счастьем, позитивом, уверенностью, энергией. Вспомните самые счастливые, самые ресурсные состояния в вашей жизни. Возьмите самые яркие эмоции, впечатления, ощущения из них и поместите в себя. Наполнитесь ими, разожгите еще сильнее силу

Вашего желания, намерения достичь цели. Прочувствуйте его силу и твердость.

И когда будете готовы, сделайте 5 последний шаг к своей мечте!

И вот вы уже рядом с ней, вы можете обнять ее, вы можете обладать и наслаждаться ею...

Чувствовать настоящую радость и счастье. Улыбаться всему миру! Вы достигли того к чему стремились...

Вы здесь и сейчас смогли это сделать, смогли дойти и противостоять всему, что сдерживало Вас, значит, Вы сможете достичь этого и в реальной жизни! Главное верить в себя, свои силы, идти вперед и никогда не сдаваться!

И сейчас чтобы закрепить в себе это состояние победы - радости, успеха, воодушевления, любви, счастья, сделайте какое-нибудь движение – коснитесь своего тела или руки, ущипните себя например или просто надавите на любую точку. Сделайте то движение, что сможете запомнить и потом легко повторить. Сделайте его и закрепите это состояние победителя, успешного, счастливого и любящего человека в себе! **Зафиксируйте эти ощущения в своих чувствах, эмоциях и своем теле.**

Все чувства, что вы вызывали в себе, огонь желания, вдохновения, силы, уверенности, должны таким образом закрепиться в ваших физических ощущениях и каждый раз, когда Вам будет не хватать энергии или уверенности для следующего шага, вы можете вызывать их в себе, просто повторив то движение, что вы сделали, чтобы запомнить их.

Это будет вашим огромным внутренним ресурсом, что будет помогать Вам каждый день приближаться к своей цели все больше и больше, становиться все лучше и лучше!

Аудиозапись техники здесь:

<http://yadi.sk/d/n12Z2E-DEhrQj>

Поздравляю Вас!

Вы проделали отличную работу!

Но это не означает, что теперь мы садимся, успокаиваемся и больше ничего не делаем. Как раз именно сейчас, когда вы сформировали и запустили ваше намерение, ваши действия необходимы как никогда! Пусть по 1 шагу в день, пусть маленькими шагами, вам нужно наметить план достижения желаемых изменений в вашей жизни, ваших целей.

В этом Вам может помочь наша карта «Быстрый путь к счастью». Получить ее Вы можете здесь: <http://yadi.sk/d/hKYkTMGbEhrWK>

А Вселенная теперь, поверьте, открыта вам и будет благоприятствовать осуществлению ваших намерений, подкидывая Вам удачные шансы, счастливые обстоятельства и нужных людей!

P.S. Дополнительным отличным инструментом для работы с вашими целями, желаниями и состояниями будет техника – «Зеркало». Найти ее Вы можете в разделе нашего сайта «Полезные техники».

