

РАЗГОВОР С ПОДСОЗНАНИЕМ (ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МЕДИТАЦИИ)

Для выполнения медитации заготовьте заранее вопросы, которые вы хотите обсудить со своим подсознанием (рекомендуется не более трех ключевых вопросов), а так же ручку и бумагу для записей

Сядьте удобно, так, чтобы при полном расслаблении положение вашего тела не изменилось. Не перекрещивайте руки и ноги. Закройте глаза. Сделайте медленный глубокий вдох и медленный глубокий выдох. Еще раз глубокий вдох и глубокий медленный выдох. Почувствуйте, как с дыханием из головы уходят все мысли, всё беспокойство, незавершенные дела, заботы и тревоги. Остановите бег мыслей в своей голове. Например, можно представить, что ваше сознание – это большая комната, наполненная разными предметами – мыслями. Представьте на вашем «внутреннем экране», как вы выносите все эти предметы (мысли) за пределы комнаты, освобождая место для чистоты и света.

А теперь повторяйте про себя следующие слова:

«Я приглашаю к осознанному диалогу свое высшее Я. Ты готово ответить мне? Пожалуйста, я прошу тебя ответить мне на следующие вопросы. И теперь вы начинаете задавать вопросы, которые, записали перед медитацией. В чем истинная причина какого-то события? Что еще мне нужно сделать для достижения моей цели? Какие еще ресурсы я могу использовать для достижения цели? Сначала один вопрос, потом второй, потом

третий. Вы начинаете записывать в тетрадь все, что приходит вам в голову. Не пытайтесь анализировать ответ с точки зрения логики или ваших сегодняшних знаний. Просто записывайте. Даже если это будет ругательство или какое-то неприличное слово. Запишите. Продолжайте мысленно задавать первый вопрос. Записывайте все, что приходит в голову. Затем переходим ко второму и третьему вопросам.

После того, как вы запишете все ответы, поблагодарите свое высшее Я за ответы, и попросите разрешения обращаться за помощью и советом в будущем.

Снова закройте глаза и постепенно возвращайтесь в нашу реальность. Услышьте какие-то мысли в голове, какие-то звуки, доносящиеся до вас. Почувствуйте свое тело, ощутите свое положение в пространстве, стул, на котором вы сидите. Скажите себе мысленно: я возвращаюсь в свое тело. В свои руки, ноги. Шевелю пальцами рук, ног. Делаю глубокий вдох и выдох. Глубокий вдох-выдох. Отложите ручку в сторону, сядьте прямо. Вы вышли из медитации.