

# Как правильно построить свой здоровый образ жизни

**Эмоции.  
Эмоциональные  
блоки**

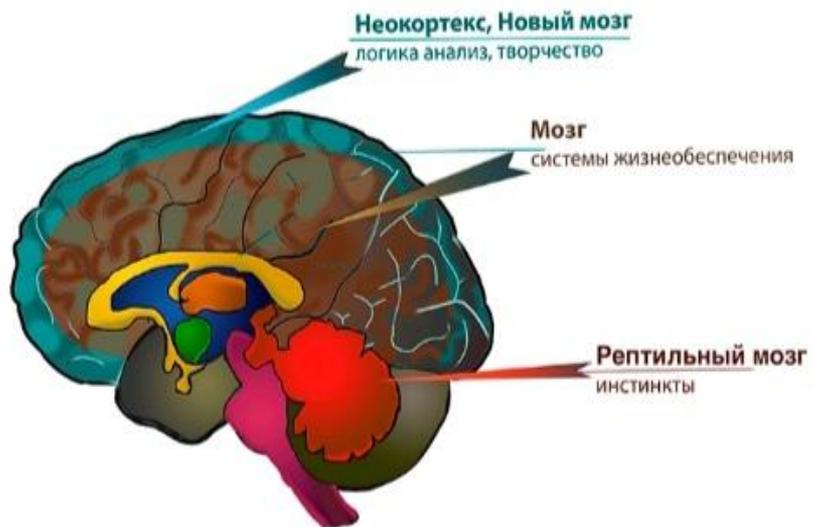


## **СИСТЕМА РАЗУМНОГО ПУТИ:**

- ⊙ Человек – это целостная система, состоящая из тела и психики**
- ⊙ Ответственность за наше здоровье полностью лежит на нас самих**
- ⊙ Болезни – это потеря баланса в теле и психике**

# Как возникает эмоция

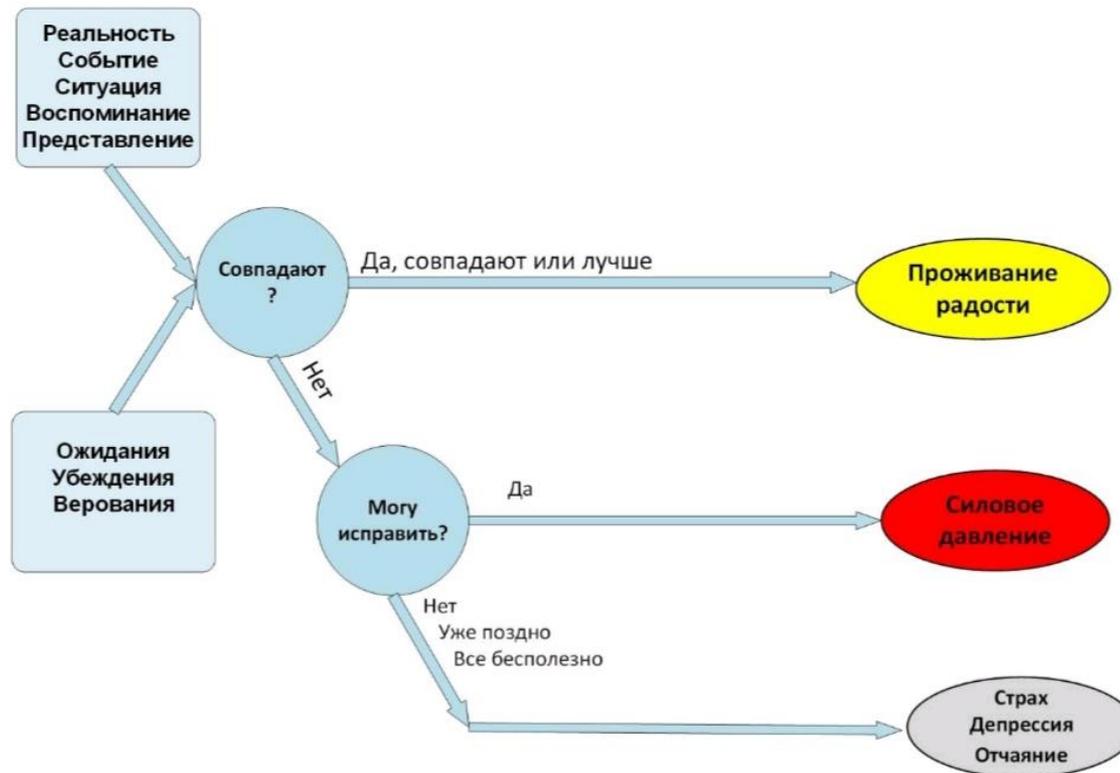
- Эмоция- реакция организма в ответ на сравнение реальности с ожиданиями.
- Эмоция-процесс изменения энергетического состояния организма.
- Рептильный мозг – быстрая и мощная реакция –лимбическая система-гормональная буря .



# ЧТО НАМИ УПРАВЛЯЕТ?



# Эмоции



# Эмоция силового давления

- Недовольство
- Гнев
- Бешенство
  
- Неиспользованная энергия возбуждения сохраняется в теле в виде эмоционального блока.
- Это реальный микроспазм в мускулатуре. Нарушает циркуляцию крови.

# Лимбическая система

- Лимбическая система



- гипоталамо-гипофизарная система



- Эндокринная система

# Эмоциональный блок содержит энергетический и информационный КОМПОНЕНТ

## **РФП СОСТОИТ ИЗ 5 БЛОКОВ:**

- ⊠ Я прошу прощения...
- ⊠ Я прощаю...
- ⊠ Я забираю энергию из...
- ⊠ Я стираю воспоминания о...
- ⊠ Впредь я...

# Эмоции

1. Эмоция есть энергетическая реакция организма на внешние ситуации или на наши мысли.
2. Рептильный мозг запасает не использованную в борьбе энергию в виде эмоциональных блоков.
3. Любой эмоциональный блок имеет две компоненты – энергетическую и информационную.
4. Энергетическая компонента – это спазмированное мышечное волокно, готовое отдать запасенную к нем энергию.
5. Информационная составляющая – это информация о той опасной ситуации, в ходе которой возник эмоциональный блок.
6. Эмоциональные блоки создают у нас в теле не менее 5 неприятных последствий в виде заболеваний, падения энергетики,

# Как быстро убрать эмоциональные блоки

- Расширение
- Втягиваем лучи
- Сдуваем энергетический шарик
- Самоодитинг
- Волевое подавление переживаний

# Расширение

- С помощью воображения сначала расширяем неприятное и болевое ощущение в теле до бесконечности.
- Объектом расширения может быть отдельный орган-глаз,желудок.
- Залить получившееся пустое место другими энергиями-здоровья,хорошего самочувствия.
- Убирает информационный компонент.Эффективен при недавних конфликтах

# Втягиваем лучи

- Быстрый выход из негативного переживания.
- Закрыв глаза, представляем как из нашего тела во все стороны идут энергетические лучи. Темного цвета так как энергия выделена для борьбы.
- Втянуть усилием воли лучи. Тело становится гладким. Человек успокаивается.

# Сдуваем энергетический шарик

- Войти в эмоцию и реально ощутить ,где в теле находится эмоциональный блок.
- Представить его в виде сгустка возбужденной энергии.
- Дать команду о том,что он принимает решение убрать этот блок и забрать из него всю энергию.
- Прием подходит и для длительных переживаний.

# Посылаем любовь

- Посылаем в область эмоционального блока поток жизненных сил.
- Представляем где у нас в теле блок.
- Посылаем туда золотистую энергию любви и благодарности.
- Можно представить эмоциональный блок страха в виде грязного клубка, растворить его воображаемым потоком

# Пересказываем негативное переживание

- Придуман Роном Хаббордом. В классическом варианте клиент пересказывает одитору свое переживание десятки раз.
- При каждом пересказе из воспоминания забирается энергия, и в конце оно остается пустым. Потребуется 40-50 максимально подробных пересказов.
- При самоодитинге постарайтесь каждый раз увеличить количество подробностей.

# Волевоe подавление переживаний

- Прием предлагает волевым усилием воздействовать на Рептильный мозг.
- Даем себе команду-никак не реагировать на происходящее событие.
- Мой личный опыт.

## 3 СТАДИИ РАЗВИТИЯ БОЛЬШИНСТВА БОЛЕЗНЕЙ

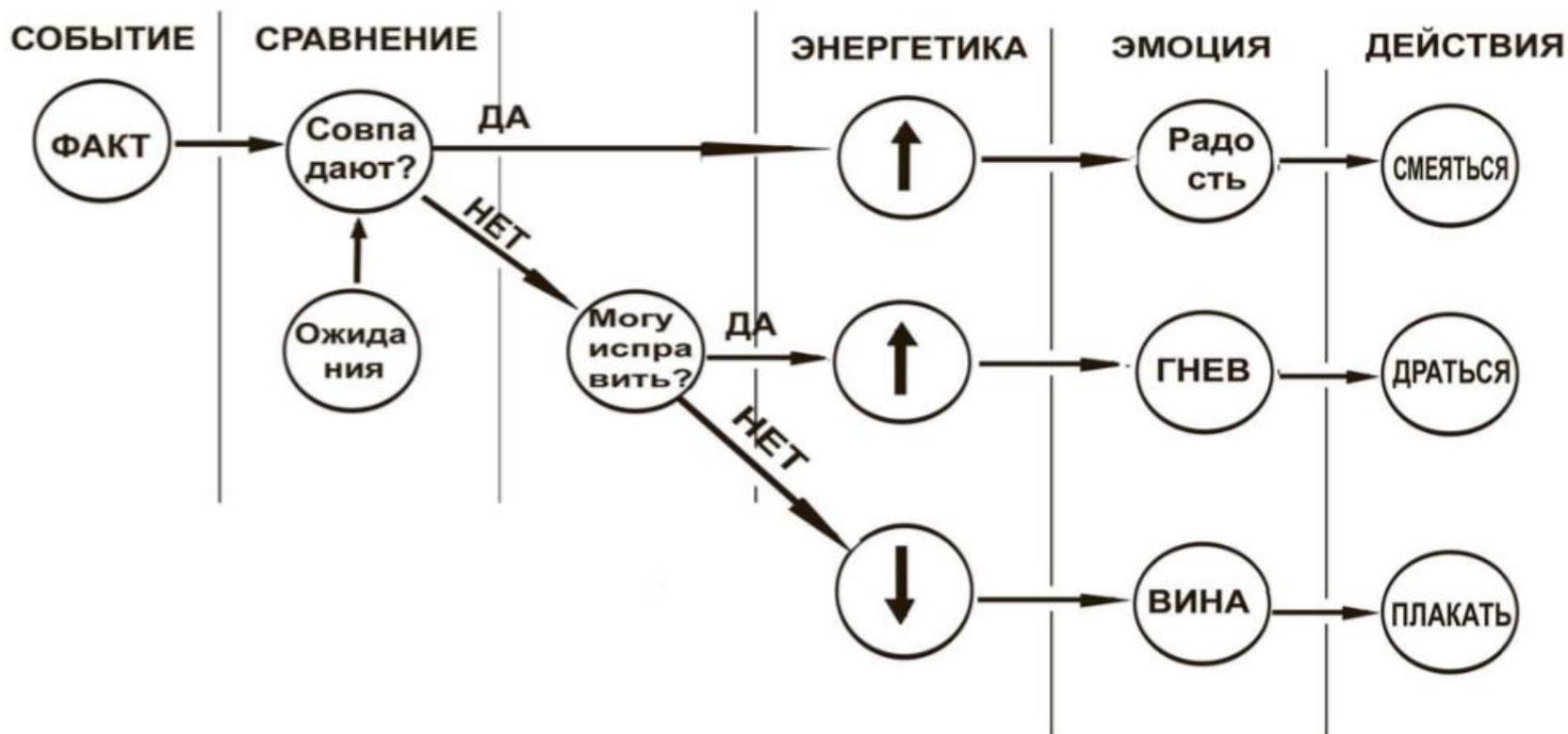
- Дисбаланс
- Ощутимый дисбаланс и/или первые симптомы болезни
- Болезнь

# Эффективное прощение

## Какие сложности могут возникнуть.

- Активируются различные способы блокировки изменений.
- Отвлекающие моменты(пить,есть ,поспать,позвонить).Используем волевое усилие.
- Могут быть неприятные состояния в теле(вплоть до потери сознания через 2-3мин активного дыхания).Постепенно преодолеваем сопротивление(садимся,успокаиваемся,опять дышим,увеличивая время до 5-6мин )Нужно 2-3дня.
- Исчезающие эмоциональные блоки меняют поведение людей.(повышается самооценка-человек может свободнее высказывать мнение)
- Реакция окружения «Марш в стойло»

# Как возникают эмоциональные блоки



# Дневник самонаблюдения

## Переживание, ощущения в теле

- Переживала ,что кричу на сына, он ничего не понимает,колело сердце.
- Расстроилась ,болела голова.
- Переживала ,что потеряю работу.В животе сжатие.

## Событие ,которое вызвало

- Учила уроки с сыном.
- Разговор с мамой.
- Смотрела новости про экономику страны.

# Домашнее задание

- Дневник самонаблюдения.
- Практикуем методы быстрого убирания эмоциональных блоков.
- Прием Эффективное прощение. Составляем формулу РФП тела.
- Продолжаем предыдущие техники.
- Работаем в парах .Пишем на почту.

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ

- Расписание занятий: по понедельникам в 20.00 Мск
- Доступ к «Пространству душевного равновесия», раздел 8  
Создаем себе здоровый образ жизни
- Чат в скайпе
- Выполняем ДЗ и присылаем на почту [zdorovie@sviyash.ru](mailto:zdorovie@sviyash.ru)
- Объединяемся в пары, делимся своими достижениями, поддерживаем друг друга
- Выполняем все ДЗ, действуем!