



**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

# СЕКРЕТЫ ВЫСОКОЙ ЭНЕРГЕТИКИ

ВЕБИНАР-ПРАКТИКУМ

ТРЕНЕР **МАРИЯ РАЗБАШ**

4 ЗАНЯТИЕ

# Активные точки на теле человека

Точка от 100 болезней

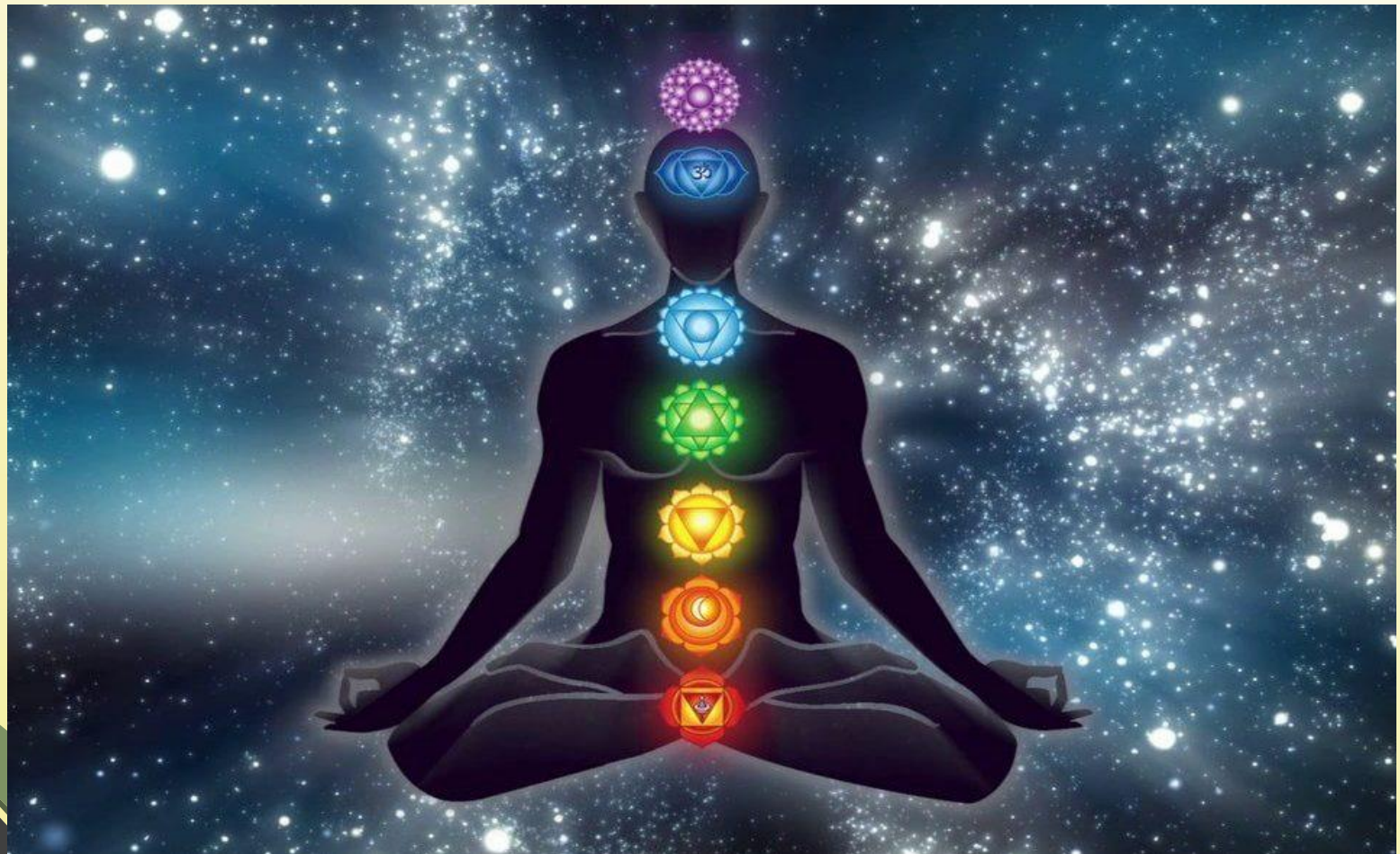
Точка молодости

Точка Энергетического источника

**ПРАКТИКА**

Эффективное  
прощение страха

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ И ИХ ФУНКЦИИ



# Чакры

Чакра / Цвет	Локация	Функц-я система тела	План Уровень	Элемент
Муладхара / Красный	Копчик, промежность	Выделительная, репродуктивная	Материальный (выживание)	Земля
Свадхистхана / Оранжевый	3 см ниже пупка, крестец	Мочеполовая, репродуктивная	Чувственный, эмоциональный (фантазия)	Вода
Манипура / Желтый	Пупок, солнечное сплетение, поясница	Пищеварительная	Волевой (самоутверждение)	Огонь
Анахата / Зеленый	Грудная клетка, сердце, лопатки	Сердечно-сосудистая, дыхательная	Любовь как внутреннее состояние (сострадание, принятие, ответственность)	Воздух
Вишудха / Голубой	Горло, 7 шейный позвонок	Эндокринная	Самовыражение, творчество, речь	Пространство /Эфир
Аджна / Синий	Межбровье, затылок	Периферическая нервная система	Ясность (концентрация, осознанность, видение, ясновидение)	Ум
Сахасрара / Фиолетовый, белый	Макушка	Центральная нервная система	Медитация (открытый ум, расширенное сознание, связь с Духом)	Сознание

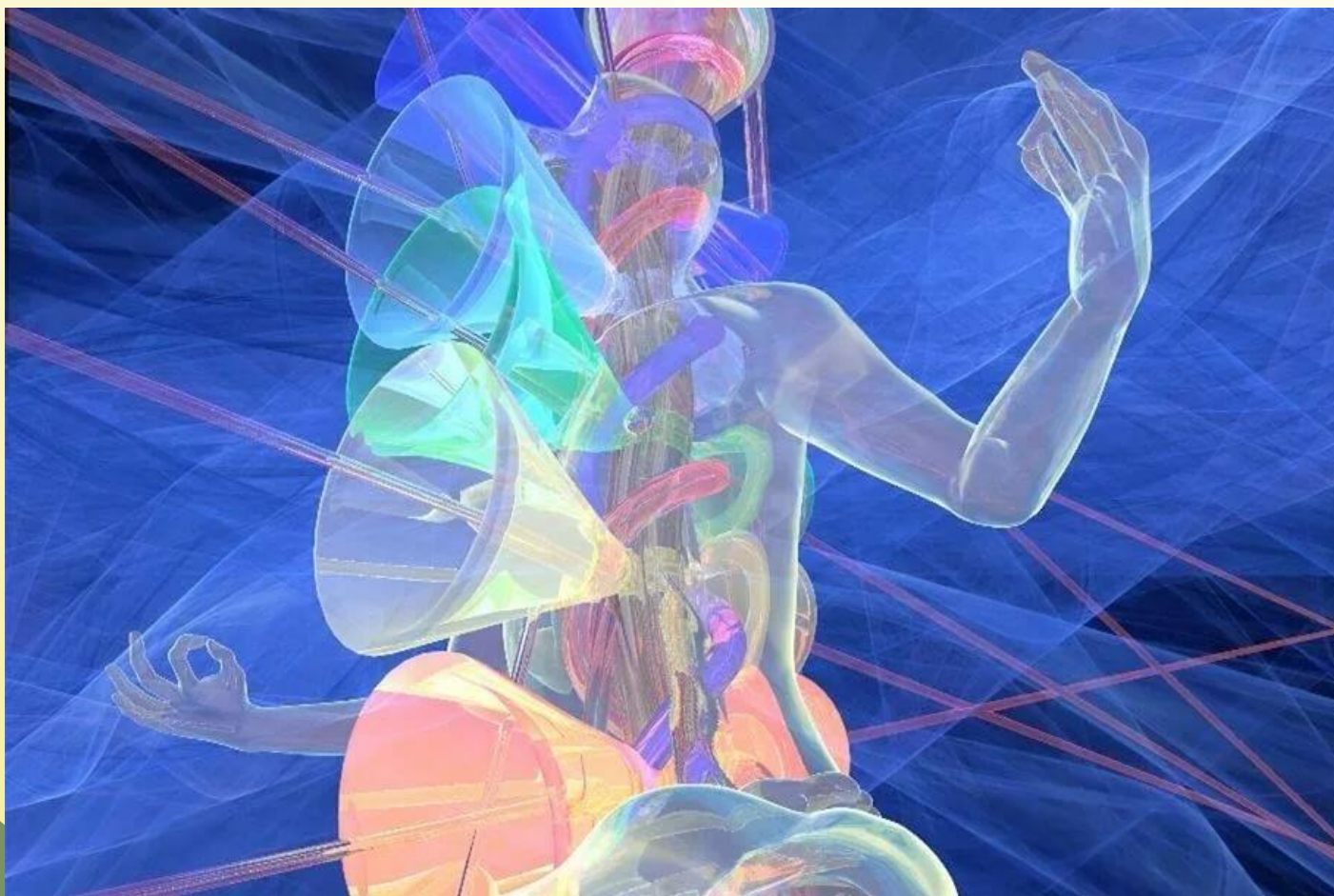
# Медитация «Чакровое дыхание»



# Какие эмоции блокируют энергетические центры:

- 1 Чакра: страх, одиночество, беспокойство
- 2 чакра : чувство вины, зависимости, вредные привычки
- 3 чакра: чувство стыда, страх, недостаток сил и самоконтроля
- 4 чакра: злость, обида, жалость и скорбь
- 5 чакра; вранье, недостаток коммуникации
- 6 чакра: иллюзии, нервные расстройства
- 7 чакра: гордыня, подавленность и отрешенность,

# Практика «Чакровое дыхание»





# Определяем уровень своей энергетики

## УПРАЖНЕНИЕ «Палочка»

Записываем результат Дневник позитивных перемен  
в мин и сек.

# Дневник самонаблюдений

## 1 Графа:

1. Описать ситуацию, из-за которой вы переживаете.
2. Записать , какая была ведущая эмоция
3. Записать, какая важная мысль, вызвала бурные негативные переживания

## 2 графа

1. Выявленные идеализации ( для тех, кто знает, что это такое)
2. **Желаемый вариант развития событий**

## 3 графа Дневника самонаблюдений

1. Я беру ответственность на себя за создание этой ситуации
2. Я прошу прощения у себя ( у N) за свои конкретно , за ту эмоцию, которая записана в 1 графе)
3. Впредь я выбираю спокойно реагировать на подобные ситуации
4. Трансформировать негативный вывод – идею, из-за которой Вы переживали ( см 1 графу)

# Как повышать уровень своей энергетики на физическом уровне

1. Режим дня.

Убираем свое физическое  
пространство

# Объекты физического пространства

1. Предметы и вещи

Зимние и летние вещи

2. Рабочий стол

3. Компьютер, лишние файлы

4. Почистить «социальные сети»

5. Контакты в телефоне

6. Ревизия аптечки

7. Разобрать дальние углы и «завалы»

# Домашнее задание

1. Сделать Медитацию «Восстановление энергетического баланса» 1 – 2 раза в неделю
2. Выполнять план дня
3. Продолжать РФП себя, других
4. Корректировать отношения с окружающими
5. Вести Дневник Самонаблюдений
6. Ежедневно Выполнять Упражнения по повышению энергетики «Палочка»
7. 1 раз в неделю выполнять практику «Чакровое дыхание»
8. Результаты записать в Дневник Повышения энергетики

# Дневник ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

1. Запишите в Дневнике, какие конкретно достижения Вы за эту неделю получили.
2. Как изменилась Ваша энергетика? (в сек)
3. Насколько Вы довольны собой. ( по 10 бальной шкале)
4. Что можно сделать лучше?
5. Обязательно ПОХВАЛИТЬ себя за любые достижения