

Эфир 16



ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОЛНОТА

7 СТУПЕНЕЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОЛНОТЫ

Физическое ожирение от еды

Тут все понятно: лишний вес — от лишней еды.

А как понимать фразу «я поглощаю больше, чем даю» в энергетическом плане? Принцип такой же, как и при физическом ожирении, но в этом случае стоит обратить внимание на ментальную составляющую следующих уровней:

УРОВЕНЬ ЖЕЛАНИЙ

Человек живет чужими желаниями и мечтами, а своих желаний у него при этом нет или он их не выдает. Очень часто это встречается у женщин самоотверженных, для которых смысл жизни — исполнять желания своих детей или мужа. Например, ребенок замечтал о новом велосипеде, и мама будет носом землю рыть и делать все, чтобы накопить на этот велосипед, потому что у нее появилась цель в жизни.

Получается так, что на энергетическом уровне она наполнена чужими желаниями, т.е. пытается прожить и наполнить смыслом и интересами свою жизнь с помощью желаний других людей.

ЧУЖАЯ ВОЛЯ

Это когда человек подчиняется воле других людей и проживает жизнь так, как они ему диктуют. Он живет по их расписанию, по их желаниям, по их представлениям. Даже если это доставляет ему дискомфорт, он всё равно им подчиняется и накапливает в себе чужую энергию воли.

Его собственная воля является ЛИШНЕЙ для него, и, естественно, происходит энергетическое ожирение на уровне воли или свободы.

ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ

Когда человек не переживает свои эмоции или ему не хватает своих эмоций, он начинает искать их на стороне.

Пример – всевозможные ток-шоу и бесконечное чтение лент соцсетей. Вместо того, чтобы испытывать и – главное – выдавать свои собственные эмоции, человек перемальвает, переживает чужие, т.е. опять же ЛИШНИЕ, не свойственные ему.

ЧУЖАЯ УНИКАЛЬНОСТЬ

Это желание быть похожим на кого-то, копировать чей-то образ жизни, создавать себе кумира, следить за тем, как этот кумир живет. Вторая сторона этой же медали – это гордиться кем-то, кто к тебе отношения не имеет или имеет косвенное отношение.

Например, гордиться успехами детей: вот ваш ребенок стал чемпионом по бальным танцам, и вы им гордитесь. Безусловно, это радует, и абсолютно нормально, но это не должно быть единственной причиной вашей гордости, вашей самоцелью. Это всё же успех вашего ребенка, а не ваш.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОЖИРЕНИЕ

Оно случается, когда люди поглощают знания, учатся чему-то, но не дают выхода этой энергии и не применяют полученные знания. Пошли на тренинг, послушались, научились, не применили, не подделали упражнения – пошел переизбыток энергии.

Получив информацию, необходимо её переварить и выдать действиями. Всё точно так же, как и с едой.

ОЖИРЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Здесь фокус не в осознанности как таковой, а в осознанности «пока я рядом с источником». Вот пока я в марафоне, у меня всё хорошо: и дневник я веду, и техники применяю. Марафон закончился – и я возвращаюсь в свои старые привычки, больше ничего не меняю в своей жизни.

Да, марафон даёт полезные знания, да, они классные, да, они реально меняют жизнь, но при этом ваша задача – встроить их в жизнь и научиться при этом жить своей жизнью. Вот это очень важно.

УПРАЖНЕНИЕ

АНАЛИЗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОЛНОТЫ

Выпишите, что лишнего у вас на всех уровнях, кроме физического (кроме обычной еды).

«Еда» энергетического уровня – это чужие желания, чужая воля, свобода, чужие эмоции, чужая уникальность, информационное обжорство, чужая осознанность...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

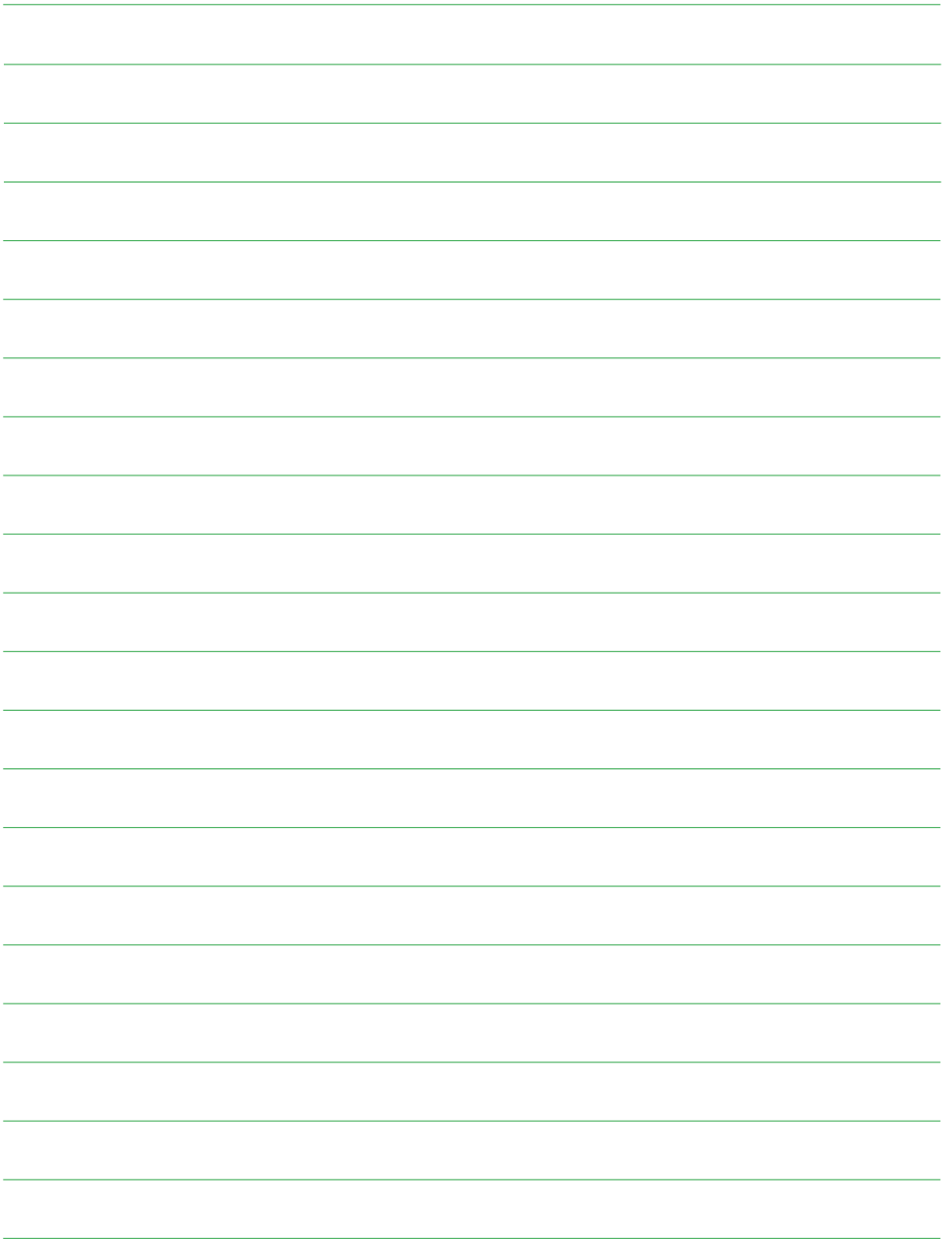
5. _____



ДНЕВНИК ОТ ТРЕТЬЕГО ЛИЦА

Теперь записи в дневниках вы будете делать от 3-го лица, т.е. писать о себе в третьем лице (он/она). например: «Света (тут ваше имя) решила съесть бутерброд. Почему она решила его съесть? Она, конечно, хотела бы написать, что была голодна, но мне со стороны видно, что для утоления голода ей было бы достаточно полбутерброда, потому что не настолько она была голодна. А ей было скучно. Тем более, что потом она явно почувствовала, что переела».

Потренируйтесь – опишите последний приём пищи от третьего лица.



ВЗГЛЯД С БАЛКОНА



Теперь самое интересное – второй шаг.

После записи от третьего лица вы даете совет этой Лене / Свете / Кате, действия которой вы описывали (то есть самой себе), – даете совет со стороны: что бы вы ей (себе) порекомендовали сделать в следующий раз. Не ругайте, а с любовью помогайте разобраться, как она может выйти из этой ситуации.

Это мощнейшее упражнение называется «Взгляд с балкона», оно помогает посмотреть на себя и свои действия со стороны.

Мой совет

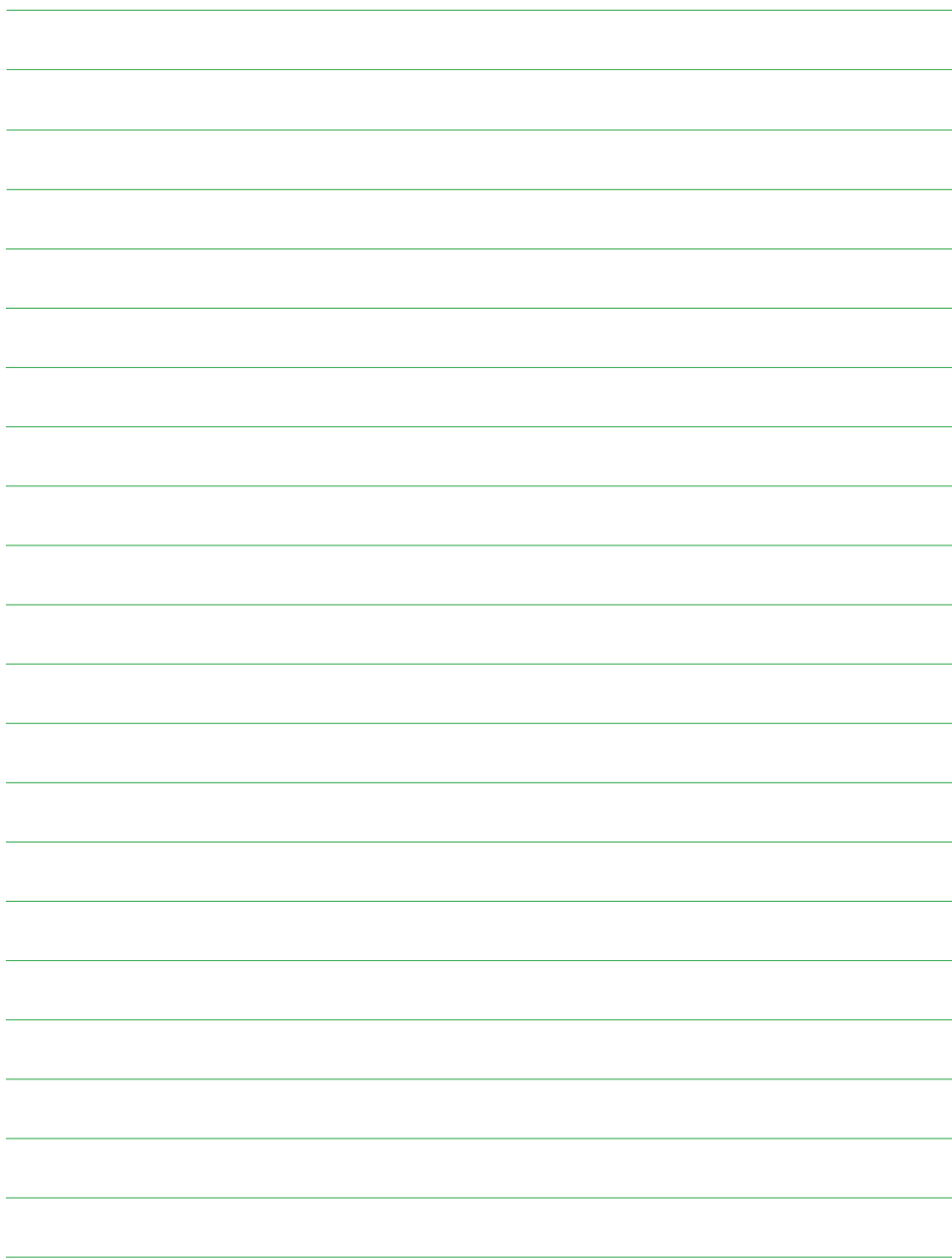
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

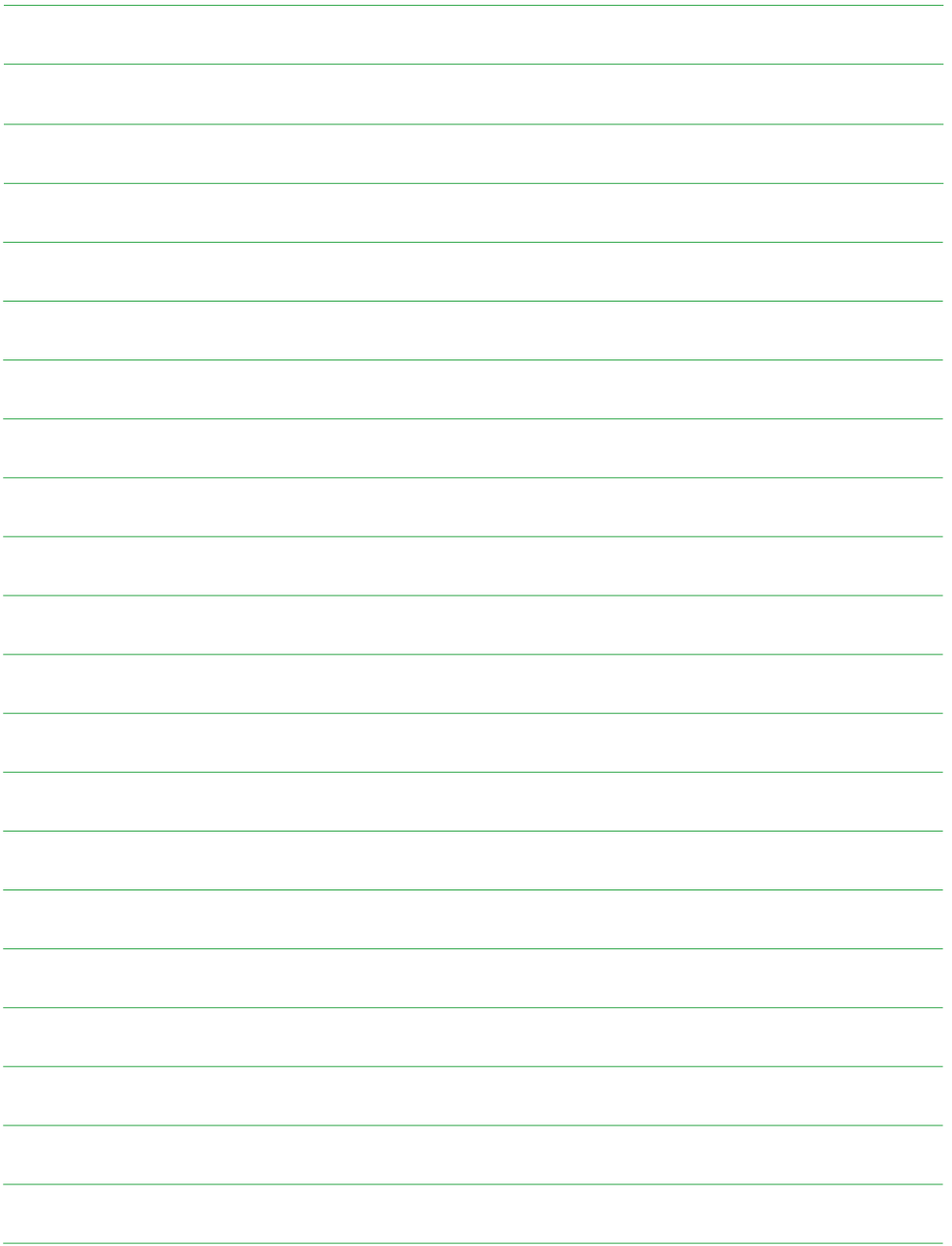
1 Выпишите в дневник, что лишнего у вас на всех уровнях, кроме физического (кроме обычной еды): чужие желания, чужая воля, свобода, чужие эмоции, чужая уникальность, информационное обжорство, чужая осознанность.

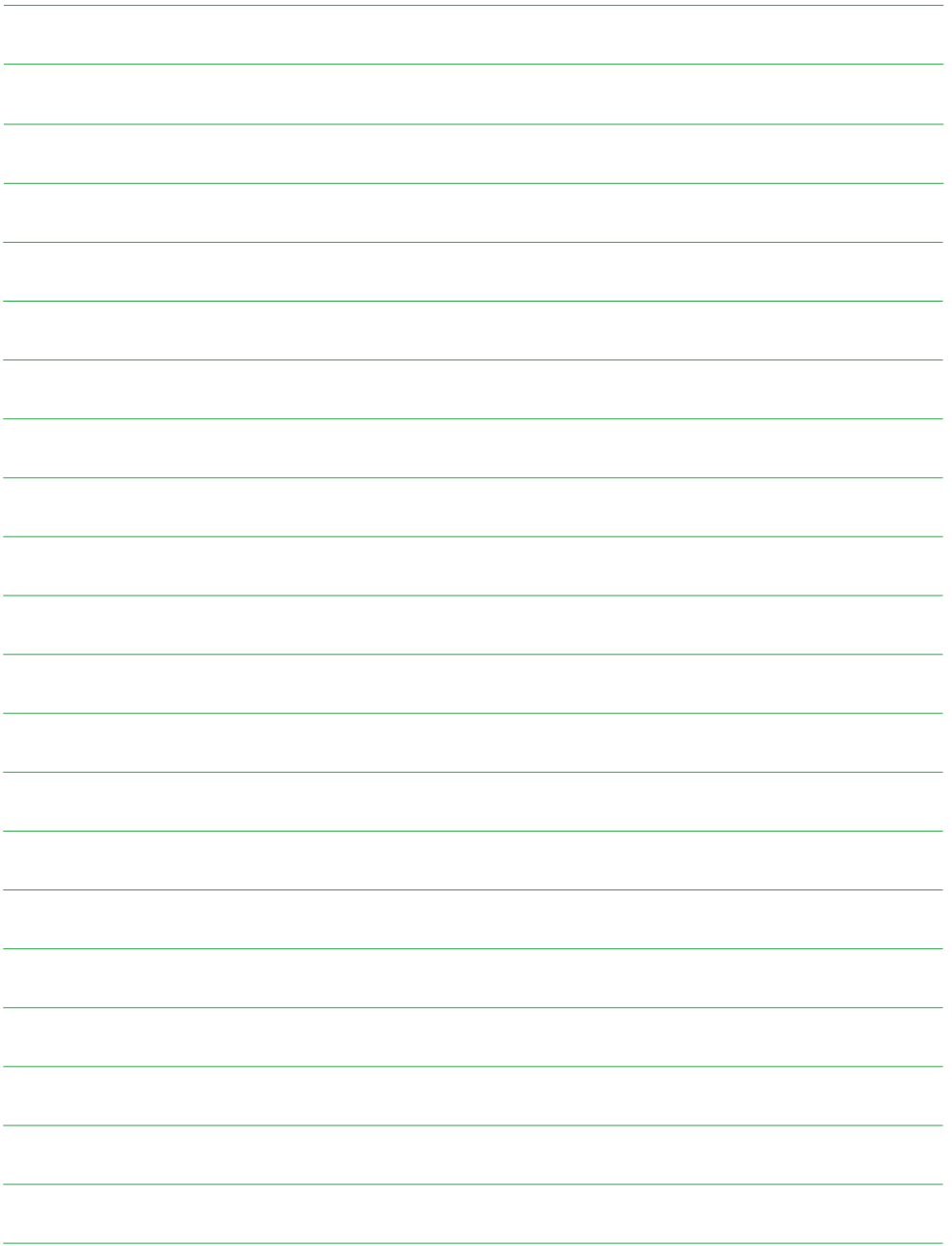
Начинайте работу по очищению себя от чужих мыслей, воли, желаний и т.д.

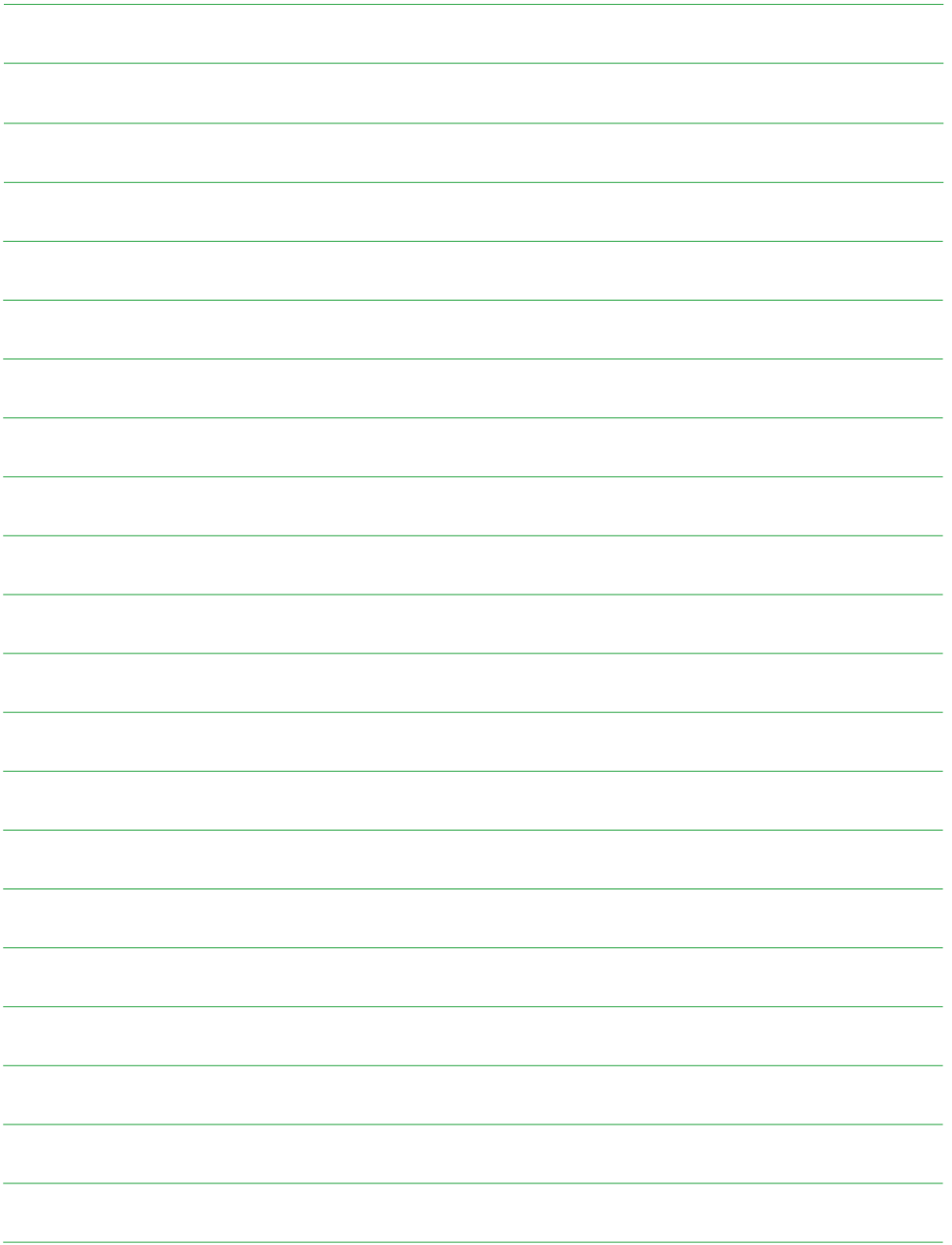
3 Теперь записи в дневниках делайте от 3-го лица. Правила прежние: время, что решили есть, по какой причине и результат. Но пишете вы о себе в третьем лице (он/она).

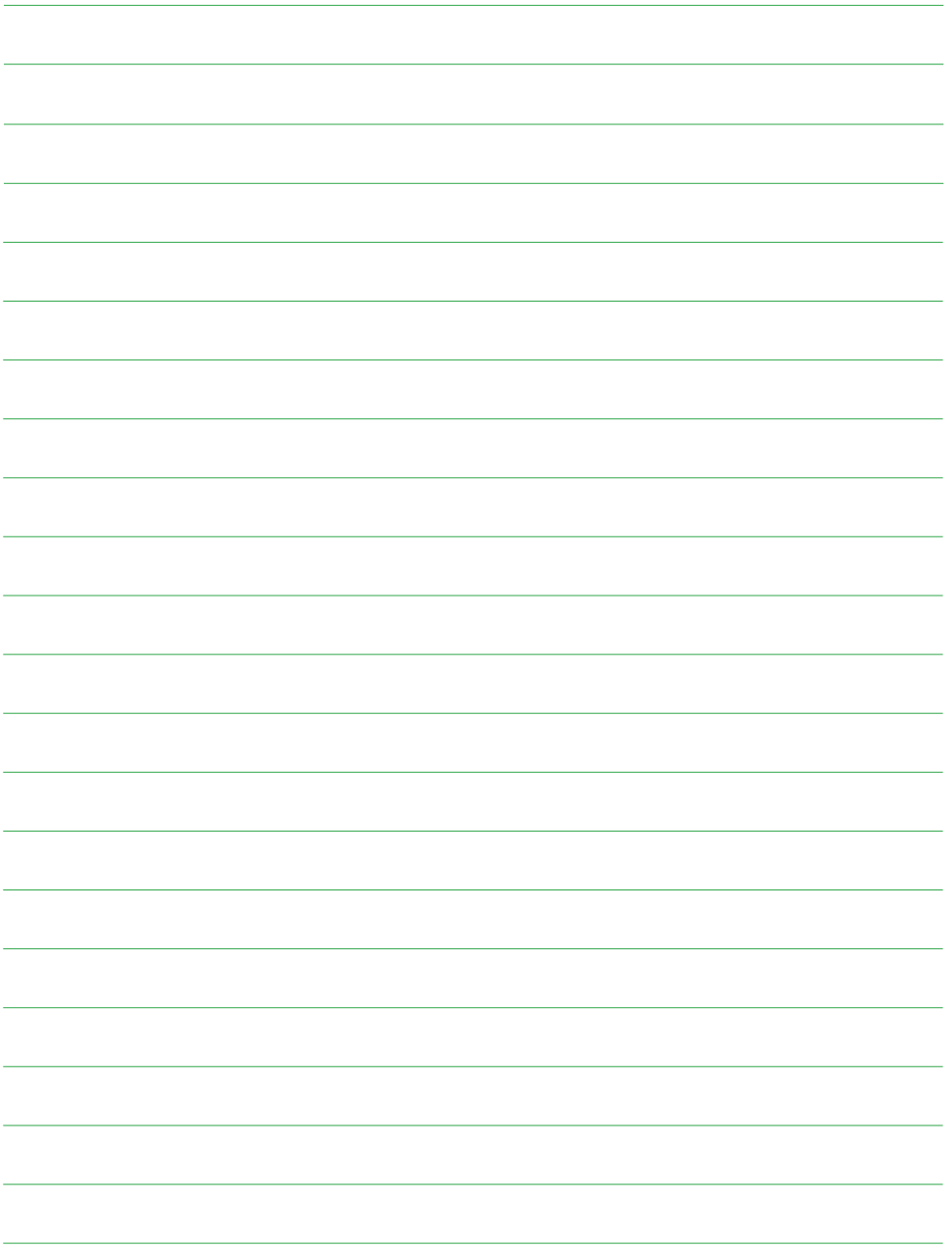
И даете совет сами себе – совет со стороны: что вы себе порекомендуете сделать в следующий раз. А лучше всего – порекомендуйте себе в моменте изменить ситуацию, если она требует изменений. Например, вы без голода решили есть. В моменте объясните себе, что на самом деле с вами происходит. И сразу дайте совет, как стоит поступить.











дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ ЭМОЦИИ**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ ЭМОЦИИ**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ ЭМОЦИИ**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ ЭМОЦИИ**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

