

Самостоятельная инициация “Золотая рыбка” (исполнение сокровенных желаний)



Автор - Инга Истомина,
специалист по индивидуальным
инициациям мужской
и женской зрелости,
преподаватель Института

При передаче - соблюдение
авторских прав обязательно.

1. Сформулируйте своё желание.

На трех листах А4 напишите крупно - «Старик», «Старуха», «Золотая рыбка».

2. Разложите на полу эти листы-позиции, как выложит рука.

3. Следует выбрать, какую позицию хочется исследовать в первую очередь.

4. Займите выбранную позицию, став на лист или рядом с ним. Что Вы чувствуете?
Возникает ли образ?

5. Как с этой позиции воспринимаются две другие позиции - какими они видятся, какое к ним отношение?

6. Исследуйте таким же образом две другие позиции.

7. На позициях "Старик" и "Старуха" послушать: Что им хочется? (желание старика и старухи могут не совпадать с вашим желанием – доверьтесь своему внутреннему миру)

8. С позиции “Старик” обратитесь к “Золотой рыбке с просьбой исполнить Ваше желание.

9. Представьте, что желание исполняется. Как это происходит? Что Вы чувствуете, когда их желание исполнено? Отследите свои эмоции и ощущения.

10. Можно выйти в позицию наблюдателя на свободное пространство пола и со стороны посмотреть на все три персонажа.

11. Задайте себе вопрос – всё ли Вам нравится? Если хочется что-либо изменить, сказать или сделать – представьте, что это происходит.

12. Поблагодарите себя и свой Внутренний Мир за проделанную работу.

13. Инициацию полезно делать кратким (2-3 дня) или длительным курсом (от 11 до 40 дней). Внутри длительных курсов полезно делать перерывы 2-3 дня. Поможет преодолеть сопротивление график дней работы с инициацией и дней отдыха от нее, вывешенный на видное место.

Отметить в вашем дневнике самостоятельной работы последствия от выполнения данной техники. Они могут проявиться очень быстро и неожиданно для вас самих.

Буду рада, если поделитесь своими результатами и открытиями от выполнения этой техники со мной.

Пишите на мой почтовый ящик triciyainga@mail.ru

С уважением,

Истомина Инга Михайловна, специалист по индивидуальным инициациям мужской и женской зрелости, преподаватель Института Мужчины и Женщины Татьяны Василец.