Индивидуальная Инициация «Богатырское Здоровье».

Автор: Марина Сет, Белгород
Психолог, Сексолог,
Специалист по инициациям м/ж зрелости

При передаче соблюдение
авторских прав обязательно

Тема здоровья с 2020 года стала для людей на всей Планете как никогда ранее актуальной. Настало время по-другому посмотреть на свое здоровье, изучать методики, техники саморегуляции и поддержания физического и эмоционального здоровья, становиться автономными в этом вопросе и иметь возможность не прибегать к услугам агрессивной медицины без настоящей надобности, используя и тренируя способность организма к самоисцелению.

Инициация «Богатырское Здоровье» проводится для поднятия общего жизненного тонуса, при головных болях, для улучшения самочувствия при болезненном или предболезненном состоянии, помогая повысить защитные функции организма и сопротивляемость к болезни.

Инструкция для индивидуальной инициации:

Инициация может проводиться, как самостоятельно, так и при сопровождении терапевта.

1-Необходимо подготовить 9 листов формата А4 с надписями:

«Я сейчас»

«Богатырское Здоровье»

«Парное молоко»

«Спелые ягоды»

«Чистая река»

«Святой источник»

«Матушка Земля»

«Приятная физическая работа»

«Кристальный снег после бани»

2- Листы «Я сейчас» и «Богатырское Здоровье» расположить друг напротив друга.

Остальные листы с темами-ресурсами разложить за позицией «Богатырское Здоровье» в виде лучиков в указанном порядке.

3- Стать на позицию «Я сейчас». Исследовать своё физическое и эмоциональное состояние.

Внутренним взором отметить для себя уровень своего состояния по шкале от 0 до 10 на данный момент.

4 - Посмотреть на позицию «Богатырское Здоровье». Каким вам видится это пространство? Какая там энергия? Какой образ вы видите? Если образ не приходит, то какого цвета энергия на этой позиции?

5- Перейдите на позицию «Богатырское Здоровье», пропустите через своё тело новые вибрации. Отследите своё состояние в новом образе. Как реагирует тело.

6 – Теперь вы можете отправиться за ресурсами, проходя по очереди темы от «Парного молока» до «Кристального снега после бани».

На каждой позиции предлагается прикрывать глаза и, пользуясь воображением оживлять образы, напитываясь ресурсами и целебными энергиями.

*****При работе с неподготовленными (не знакомыми близко с методом Инициаций клиентами), клиентами, у которых тяжело приходят образы предусматривается интервенция со стороны терапевта, служащая отправной точкой для ресурсного образа.

Например:

«Парное молоко» Представьте, как вы пьете вдоволь свежее парное молоко, почувствуйте, как оно питает и наполняет силой ваше тело…

«Спелые ягоды» Представьте, как вы пригоршнями едите спелые ягоды : малину, бруснику, ежевику, чернику, морошку и т.п.

«Чистая река» Представьте, как вы купаетесь в чистой реке, которая очищает ваше тело…

«Святой Источник» Представьте, как вы утоляете жажду, как-то взаимодействуете со «Святым Источником» и он дарит что-то очень важное и ценное для вас …

«Матушка Земля» Представьте, как вы лежите на земле, раскинув руки и ноги, в тёплый солнечный день и отдаёте всю свою усталость земле, свои тревоги, страхи, все то, с чем бы вам хотелось попрощаться. Это все уходит глубоко – глубоко. Вы можете лежать так столько, сколько вам захочется, освобождая тело от ненужного, и питая его солнечным светом…

«Приятная физическая работа» Представьте , как вы, рубите дрова или косите траву , а может, делаете что-то другое, что позволяет вам прочувствовать приятное напряжение мышц, силу и мощь в руках, ногах и во всем теле. В теле усиливается кровоток, повышается энергия и жизненная сила. И вы можете продолжать до ощущения удовлетворения от проделанной работы…

«Кристальный снег после бани» Представьте, как вы разгоряченный и пропаренный после бани обтираетесь кристальным снегом. Отследите ваши ощущения…

8 - Вернитесь на позицию «Богатырское Здоровье». Отследите свое эмоциональное и физическое состояние. Внутренним взором отметьте для себя на каком уровне теперь ваше состояние по шкале от 0 до 10.

9 - При желании можно сделать поклон в сторону Тем-ресурсов, из позиции «Богатырское Здоровье», как символ благодарности.

10 –Результат рекомендуется закрепить рисунками.

Примечания:

*При повторных проведениях Инициации возможно выбирать особо резонирующие темы-ресурсы, убавляя их или добавляя новые соотносимые с темой «Богатырское Здоровье» (Например «Сон на печке»).

*Так же Инициацию можно проводить в сокращенном варианте с двумя позициями «Я сейчас» и «Богатырское Здоровье»

*При болезненном состоянии инициацию повторять 3-4 раза в день.