

КАК НАЙТИ КОРНЕВЫЕ ЦЕННОСТИ, ЧТОБЫ ЖИТЬ СВОЕЙ ПОДЛИННОЙ СУДЬБОЙ

Путь обретения внутреннего маяка из 6 шагов, который откроет энергию жизни за 15 минут



Этот бланк нужно распечатать и заполнить от руки. Можно использовать электронную версию и записать свои ответы на отдельном листе бумаге.

Автор: Михаил Ключников, Ph.D.

Инструкция

Найдите уединенное место, где вас никто не будет отвлекать, как минимум в течение 15-20 минут. Будьте искренни к себе и настройтесь на полное выполнение алгоритма.

Вам потребуется листок бумаги и ручка. Выполняйте последовательно, шаг за шагом, не забегая вперед, это важное условие.

Помните!

Любой ваш ответ - правильный. Записывайте все мысли и воспоминания сразу, без раздумий.

Пишите от руки!

Написание от руки включает мелкую моторику и нейронные связи в мозге.

Можете зарисовать свои ответы.

Включите творчество, если чувствуете, что образ лучше выражать в зарисовке. Не обязательно, чтобы картина была художественной, важно просто схватить первое переживание, чтобы зафиксировать на бумаге.

Задача алгоритма – достать из вашего подсознания часть вашей подлинности, которая давно хочет проявиться в вашей жизни, чтобы наполнить ее счастьем, любовью и радостью.

Этот процесс поможет вам открыть внутренний маяк, который скрывает ваше подсознание.

Алгоритм

ШАГ 1. ВОЛШЕБНЫЙ СПИСОК

Волшебный список из 10 ярких событий в вашей жизни – корневых ценностей.

На листке бумаги напишите 10 (можно больше, но не меньше) событий из своей жизни, в которых вы действительно переживали настоящее Счастье, 100% наполненность жизни, ощущение, которое можно выразить, как «ВОТ ЭТО ЖИЗНЬ!».

У каждого это состояние и чувство будет своим. Это могут быть любые события. Важно то, что это должно быть **конкретное обстоятельство, некое событие** в моменте времени, а не период времени.

Например, это могут быть события:

1. Рождение ребенка.
2. Достижение яркого результата.
3. Закончили учебное заведение.
4. Впервые увидели океан.
5. Преодолели себя с чувством «Да! Я это сделал(а)!»

И так далее . . .

Помните, любой ваш ответ будет верным! Важно только то, что это конкретное событие. Все что вам нужно сделать - вспомнить подобные события, а не придумать их. Когда вспомните, то сразу выписывайте на листок бумаги от руки!

На следующей странице напишите свой набор событий и корневых ценностей,

ШАГ 2. ОБЩАЯ ТЕНДЕНЦИЯ

Посмотрите на список, что **общего** в вашем списке, какую **тенденцию** вы замечаете?

Вы можете увидеть, что характер событий в общем смысле достаточно схож. Выделите в списке 1-3 основных тенденций.

В большинстве событий можно выделить максимум 2-3 похожие по смыслу направленности. Обозначьте каждую из этих тенденций всего одним выражением.

Например:

1. Я ощутил(а) совершенную свободу.
3. Я увидел(а) нечто невероятно красивое.
4. Я пережил(а) благодать, что-то высшее.

И тому подобное . . .

Выпишите основные тенденции на основе вашего списка корневых ценностей. Тенденции может быть две, редко бывает три и очень редко четыре. Выпишите то, что замечаете общего в ваших жизненных событиях, которые делали вас счастливыми.

МОИ ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ:

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

ШАГ 3. САМОЕ ГЛАВНОЕ

Из всех ключевых состояний, которые вы нашли, **выделите самое яркое**. Это состояние, как правило, резонирует с вашей истинной природой сильнее других, или может объединять в себе все другие состояния.

Вы можете оценить каждое состояние наполненное ценностью по шкале от 1 до 10, чтобы найти самое главное, самое значимое.

И, когда вы его найдете, обратите внимание на то, где оно вызывает у вас **ощущения** на уровне тела. Как вибрирует это состояние в вашем теле?

Оно может наполнять вас полностью или частично, но найдите действительный источник этого состояния в своем теле. Понаблюдайте, это чувство может быть в области головы, груди, живота, в области сердца или где-либо еще.

Сделайте это прямо сейчас! Просто сядьте, прикройте глаза, перенеситесь в это событие и прислушайтесь к себе, - где живет источник вашего персонального счастья, как вы его ощущаете в своем теле? Запишите и/или **зарисуйте** то, что вы нашли.

МОЕ САМОЕ ЦЕННОЕ СОСТОЯНИЕ:

1. Состояние: _____

2. Ощущение: _____

3. Зарисовка:

ШАГ 4. ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Теперь, когда вы хорошо ощутили основное **Корневое состояние** на уровне образов и телесных чувств, задайте себе следующие вопросы, и сразу запишите ответы ниже.

Подумайте над этим. Ответ может прийти не сразу, иногда он раскрывается через неделю или даже через месяцы. Но это осознание даст импульс вашему мозгу, чтобы он начал искать ключи к этому подлинному корневому состоянию.

1. Как мне устроить свою жизнь, чтобы в ней было больше этого состояния?

2. Вокруг чего и как мне нужно строить свою деятельность, чтобы чаще испытывать это состояние?

3. Какие ценности в отношениях резонируют со мной больше всего, где я чувствую полноту, счастье, текучесть?

ШАГ 5. МЕСТО СИЛЫ

Теперь, подумайте о том, чтобы найти особое место, в котором вы будете испытывать **вдохновение** своим Корневым состоянием.

В вашем пространстве, где вы живете наверняка есть какое-то примечательное место, в котором вам будет наиболее легко воспроизводить свое корневое состояние. Вам нужно найти свое **место силы**, цель пребывания в котором будет только в одном – **объединиться** со своим Корневым состоянием.

Например, это может быть:

1. Особое место в квартире / доме.
2. Особое место рядом с вашим домом.
3. Возможно это парк, сквер, заповедник.
4. Особое место во дворе, в поле, в лесу и т.д.

МОЕ МЕСТО СИЛЫ:

Зарисовка / фото:

ШАГ 6. ЗАКРЕПЛЕНИЕ

Теперь у вас есть 2 инструмента для того, чтобы тренировать **навык синхронности** с вашим Корневым состоянием, вашей главной ценностью, которая вызывает состояние наполненности, счастья, радости, потока.

Очень важно для корректировки вашего мышления, как можно чаще входить в контакт с вашим Корневым состоянием. И для этого предлагается следующее:

Инструмент №1 – Место силы

Посещайте свое особое место силы минимум 1 раз в день, а лучше 3 раза: перед началом рабочего дня, в середине и в конце дня. Побудьте в нем некоторое время, пока не почувствуете максимальный контакт с вашим корневым состоянием, верным признаком которого будет ощущение на уровне тела.

Инструмент №2 – Действие

Каждый раз, когда вы заняты какой-либо деятельностью, будь то работа, творчество, социальное общение, или планирование чего-либо, то всегда задавайте себе вопрос:

– А ВЕДЁТ ЛИ ЭТА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ К МОЕМУ КОРНЕВОМУ СОСТОЯНИЮ?

Если нет, то стоит ли вообще это делать? Если это не прибавит вам ни грамма счастья, полноты, радости, чувства потока и подлинного вкуса жизни . . .

Сверяйтесь, таким образом, со своим **внутренним маяком**, который сэкономит вам годы жизни, вернет силу вдохновения и обязательно выведет вас из мира иллюзий к вашей подлинной жизни, ради которой вы родились.

P. S.

Если вы хотите еще более детально выявить подсознательные сценарии в основных областях своей жизни, тогда я приглашаю вас пройти персональную альфа-сессию, которая покажет вам то, что нужно исправить или усилить для исцеления и развития.

Метод управляемой визуализации поможет вам определить глубинный запрос, приведет к большему пониманию себя и заменит 3-4 обычных консультации у психолога, где вам не придется рассказывать личную историю, проходить скучные тесты и слушать советы.

Перейдите по ссылке ниже, чтобы узнать больше:

[АЛЬФА-СЕССИЯ](#)

**Ваша духовная эволюция – это ваша ответственность, помните!
Но я протягиваю вам свою руку, чтобы пройти часть пути вместе.**

Увидимся на альфа-сессии. Обнимаю!

Михаил Ключников, Ph.D.

Доктор философии, психолог.