



Наталья Покатилова

САД ЖЕНСКОЙ ДУШИ

рисунки и мандалы
для работы с подсознанием



Магическая Арт-Терапия

Наталья Покатилова

САД ЖЕНСКОЙ ДУШИ

Рисунки и мандалы
для работы
с подсознанием



Издательство АСТ
Москва

УДК 1/14

ББК 86.4

П48

Покатилова, Наталья.

П48 Сад женской души. Рисунки и мандалы для работы с подсознанием / Н. Покатилова. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 128 с.: ил. — (Магическая Арт-Терапия).

ISBN 978-5-17-096960-9.

Известный философ Джозеф Мерфи сравнивал человеческое подсознание с садом, а человека — с садовником. Что человек посеет в своем саду-подсознании, то и получит. Ведь давно известно, что мысль материальна. Перестаньте отравлять свое подсознание и начните питать его созидательными, благотворными идеями и мыслями, жизнеутверждающими образами. Раскрашивая рисунки и мандалы в свои любимые цвета, вы тем самым визуализируете свои желания и мечты, которые непременно сбудутся. Это отличное хобби и антистресс-терапия!

УДК 1/14

ББК 86.4

Издание для досуга

12+

МАГИЧЕСКАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Покатилова Наталья
САД ЖЕНСКОЙ ДУШИ. РИСУНКИ И МАНДАЛЫ
ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Ведущий редактор *Я. Сурженко*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Верстальщик *А. Горючев*
Дизайн обложки *Д. Бобешко*

Подписано в печать 30.09.17. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 8,0.

Тираж 3000 экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39

«Баспа Аста» деген ООО

129085 г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 39 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru • E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және оңім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы»

ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.»

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-096960-9.

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Известный писатель Джозеф Мэрфи сравнивал человеческое подсознание с садом, а человека — с садовником. Что человек посеет в своем саду-подсознании, то и получит. Ведь давно известно, что мысль материальна. Посадит человек добрые цветы-мысли — соберет благоухающий букет позитивных эмоций. Перестанет за ним ухаживать — и подсознание захватят чертополох и лебеда, которые приведут его к апатии, унынию, тоске...

В этом случае вам срочно нужно привести сад в порядок — прополоть сорняки негативных программ, выбросить их из вашего подсознания. Для этой работы прекрасно подойдут мандалы. Описание работы с ними вы найдете ниже. Ваше внутреннее чутье подскажет вам, какие цвета лучше использовать в раскрашивании мандал для той или иной ситуации.

А далее Ваша задача — перестать отравлять свое подсознание негативом и начать питать его созидательными, благотворными идеями и мыслями, жизнеутверждающими образами. Посадите в нем любые прекрасные растения, населите его сладкоголосыми птицами, порхающими бабочками, чтобы ваш сад вызывал у вас ощущение любви и гармонии. Вот, к примеру, рисунки птиц. Согласно учению психоаналитика Карла Юнга, птицы символизируют духов, ангелов, сверхъестественные силы, помогающие человеку измениться к лучшему. Или — рисунок цветов говорит о том, что подсознательно вы мечтаете о дружбе, нежности и чем-то внимании. А переплетение контуров сердец раскрывает чувства человека, который желает обнять весь мир, но стесняется раскрыть свой душевный порыв! Одним словом, посредством рисунков наше подсознание говорит с нами, пытается предупредить об опасности или просто привлекая наше внимание к самим себе. Поэтому, раскрасив их в свои любимые цвета, вы тем самым визуализируете свои желания и мечты, которые непременно сбудутся.

Пролистывая часть книги с рисунками, подумайте, каким смыслом вы наделяете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются, какие сигналы посылает вам ваше бессознательное и начинайте раскрашивать те, которые откликаются на ваш запрос.

Что такое мандала?

Мандала (Mandala) – в переводе с санскрита «крут» или «центр». Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Внутри круга более или менее обозначены основные направления-ориентиры, число которых варьируется. Вместе с тем, в сложной геометрической композиции мандалы можно встретить самые разные элементы: квадрат, овалы, кривые линии, треугольники.

Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Округлая форма мандал всегда сопровождала человека, например, форма круга — главная черта многих священных центров и доисторических мест поклонения и культа богов. Мандалы находили в жилищах или хижинах, в пещерах и в мегалитических сооружениях, самый известный пример — Стоунхендж. Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов, в архитектурных композициях.

*Мандала издревле имеет духовный смысл
символического отражения мира
и психической гармонии.*

Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

Формы мандал

В настоящее время многие специалисты в области искусства, археологии, антропологии, психотерапии и психологии продолжают традицию изучения мандал. Мандалы могут быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса. В некоторых случаях их делают объемными из бронзы или глины, а в наши дни — также с помощью компьютерных программ. В зависимости от сюжета, мандалы могут иметь совершенно разные формы. Хотя в основном они считаются существенными объектами для медитации или молитвы, для некоторых людей они являются высшей формой искусства, формой самовыражения и обнаружения собственной сущности. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.

Творческая работа с мандалами и рисунками может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я».

Потребность рисовать мандалы, особенно во время трудных периодов, возможно, означает, что бессознательное «Я» хочет быть защитником сознательного «Я». Свидетельством этого могут служить каракули, которые зачастую рисуют дети и взрослые в моменты кризиса, когда «Я» полно бессознательного тревожного содержания. Так, например, мандалами являются, например, те абстрактные рисунки или каракули, которые мы бессознательно рисуем на листе бумаги, пока мы наедине сами с собой, например за чашечкой кофе, на собрании или конференции, которая нам не интересна, или во время разговора по телефону. Эти рисунки, так или иначе, являются попыткой компенсировать нашу умственную рассеянность и упорядочить наше существование в этот момент. Если мы проанализируем вышеупомянутые рисунки, то убедимся, что основой большинства из них являются простые геометрические фигуры (обычно квадрат, окружность или спираль).

Медитация

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит как для тех людей, которые раньше не медитировали, так и для тех, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться.

Кто рисует время от времени карандашом или красками или кто помнит, как делал это в детстве, знает, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса. Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, также могут понять, что у них есть творческая жилка.

Одно из главных преимуществ работы с мандалами и рисунками — это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего Внутреннего Ребенка, с помощью созерцания, карандашей, красок и определенного количества свободного времени.

❧ Цвета в рисунках ❧

Цвета, которые выбираются для рисования мандалы, раскрывают много информации о личности, который интуитивно склоняется к выбору любимого или актуального для настроения цвета. Этот выбор варьируется в зависимости от душевного состояния человека, а также от этапов жизни.

При выборе цвета дети обычно более спонтанны, чем взрослые. Мы не должны забывать, что в младенчестве чувства выражать легче. Это происходит из-за того, что взрослыми движет разум и они большое значение придают эстетическим критериям. Многие подростки, взрослые, которые впервые рисуют мандалу, подавляют как раз это открытое выражение чувств, раздумывают, как можно лучше расположить и выделить цвета, чтобы законченная работа получилась гармоничной и красивой. Но, когда творчество пробуждает Внутреннего Ребенка, начинается сам процесс «исцеления».

❧ Работа с рисунками ❧

При организации работы с рисунками есть определенные подготовительные шаги. Прежде всего, необходимо спокойное и уединенное место, где присутствие других людей не сможет прервать работу. Это поможет лучше установить связь со своими чувствами, что очень важно. Также оказывается очень эффективным и расслабляющим прослушивание музыки во время рисования, так как это делает нас более восприимчивыми к нашему внутреннему ритму, таким образом, мы вливаемся в процесс заполнения нарисованных форм своим состоянием души, своими желаниями и стремлениями. Но, если рисунки создаются в группе, это необходимо делать в тишине. Работа в группе создает крепкие связи между всеми ее членами, хотя мы не всегда это осознаем.



Если мы не заканчиваем работу над рисунком за один день, лучше его оставить и на следующий день начать заново. Наше настроение и благосостояние ежедневно меняются.

❧ Выбор цвета ❧

Выбор цвета свободный: как только перед нами рисунок в черно-белом цвете, мы выбираем цвет, который нас больше всего привлекает, стараясь не думать во время этого. По мере распределения цвета по рисунку происходит взаимодействие между глазами, рукой и подсознанием. Возможно, в процессе работы возникнет какой-нибудь тон, о котором мы не думали или даже который нам не нравится. Возможно, мы почувствуем раздражение, данный цвет и его значение появятся в рисунке тем или иным образом,

поэтому мы должны избегать размышлений и позволить цветам возникать самим.



Рисунок завершен, когда, посмотрев на нее, вы почувствуете удовлетворение от созерцания.

~ Значение цветов ~

В зависимости от настроения и внутреннего состояния можно интерпретировать один и тот же цвет как в позитивном ключе, так и в негативном. Прислушивайтесь к своим ощущениям во время работы с рисунком, отмечайте свое настроение для каждого цвета, тогда в итоге можно будет проанализировать всю работу и разобраться в себе.

✿ Красный цвет

Указывает на наличие целебного, животворного потенциала, который выступает на поверхность из глубины психики.

Он отвечает за силу эмоциональных и духовных поисков, за стремление выжить, за волю к трансформации. Красная огненная корона вокруг большинства традиционных мандал означает сжигание всего темного и невежественного, фальшивых представлений и ошибочных самооценок. Бросающееся в глаза отсутствие красного цвета в рисунке, наоборот, может свидетельствовать о пассивности или недостатке воли и сил для самореализации.

Позитив. Любовь, страсть, жизненная сила, чувственность, самостоятельность, настойчивость, энергия, сексуальность, энтузиазм.

Негатив. Гнев, ярость, агрессивность, неосознанные стремления, склонность к разрушению.

✿ Розовый цвет.

Излучает отзывчивость, тепло и ласку. Универсальный цвет любви.

✿ Оранжевый цвет

Является смягченной формой празнергии красного цвета, другими словами, символизирует «границу огня». Оранжевый цвет отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения.

Позитив. Оптимизм, жизненная энергия, контактность, амбициозность, сила, храбрость, активность, уверенность в себе, здоровье, открытость, сердечность, порядочность.

Негатив. Тщеславие, беспечность, рассеянность.

✿ Желтый цвет

Символизирует способность нашего духа видеть, воспринимать и понимать. В изображении индийского лечебного колеса

желтый цвет ориентирован на восток и символизирует свет прозрения. В рисунке желтый цвет ассоциируется с активным мужским началом. Его появление в мандале свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радостных ожиданий и надежд. Заметное отсутствие желтого цвета в рисунке говорит о поляризации света и темноты и может указывать на вытеснение «тени».

Позитив. Солнце, свет, свечение, спокойствие, расцвет, жажда свободы, жажда действия, воображение, интеллект, мудрость, интуиция, вдохновение.

Негатив. Боязнь замкнутых пространств, зависть, переоценка своих сил, поверхностность.

✿ *Золотой цвет.*

Цвет, излучающий мудрость и радость жизни.

✿ *Зеленый цвет*

Отвечает за созидательные и целительные силы в человеке, за его стремление обновить себя.

В упоминавшемся уже лечебном колесе зеленый цвет ориентирован на юг и символизирует мудрую способность воспринимать других людей, защищать их и помогать им.

В этой связи зеленый цвет очень часто проявляется в рисунках людей, чья профессия связана с оказанием помощи людям или их лечением. Кроме того, зеленый цвет является символом целостности, так как объединяет в себе желтый и голубой цвета, т.е. мужское и женское начала.

Позитив. Жизнь, природа, надежда, сила воли, постоянство, равновесие, рост, настойчивость, исцеление, благополучие, целостность, уважение, целеустремленность.

Негатив. Нечестность, чрезмерная амбициозность, жажда власти.

✿ *Бирюзовый цвет*

Комбинация зеленого и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению. Бирюзовый цвет довольно часто встречается в традиционных мандалах.

Позитив. Коммуникабельность, гибкость, общительность, понимание себя, доброта, самоисцеление, шарм, юмор, изобретательность.

Негатив. Эгоцентризм, тщеславие.

✿ *Голубой цвет*

Является символом бесконечности, глубины океана и высоты безоблачного неба. Он занимает важное место в религиозной сим-

волке и соотносится с местом жительства богов. В христианстве голубой цвет считается символом женского начала и прообразом материнства. В мандале голубой цвет, соответственно, символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания.

Темные оттенки голубого могут свидетельствовать о наличии элементов тирании в материнском чувстве, как это, например, символически отображено в черно-голубом одеянии индийской богини Кали. Первородный хаос, возникающий при этом в ассоциациях, заключает в себе начало и конец сознания.

✿ Синий цвет

Ассоциируется с цветом темного ночного неба, бушующего моря, с отображением фаз внутренней темноты. В рисунках синий цвет соответствует интуиции и мудрости, способности взглянуть на бесконечную реальность через видимые формы, через цикл, включающий в себя начало и конец, смерть и возрождение.

Позитив. Безопасность, спокойствие, мир, равновесие, верность, тишина, горячее желание, идеализм, альтруизм, разум, отдых, свобода.

Негатив. Пустота, скука, паралич, наивность, хаос, грусть.

✿ Фиолетовый цвет (а также его темно-сиреневые оттенки)

Считается королевским цветом, объединяющим в себе мужское и женское начала и символизирующим мистическое слияние объекта и субъекта.

В символике мандалы и рисунков фиолетовый цвет означает энергию (красное), проявляющуюся на духовном уровне (голубое). Фиолетовый цвет указывает на стремление наладить «магические» связи с самим собой и с окружающим миром. При склонности к экстремальным ситуациям фиолетовый цвет может означать чрезмерный индивидуализм, эгоцентрическое поведение и поступки, а гипертрофированная образность может нарушить связь с реальным миром.

Позитив. Духовность, склонность к мистике и магии, вдохновение, самостоятельность, интуиция, умение объединить противоположности, преобладание чувств, склонность к творческому мышлению.

Негатив. Стрдание, самоотречение, покаяние, меланхолия, самоизоляция (отказ от восприятия людей и вещей).

✿ Черный цвет

Ассоциируется с темнотой, тайной, со всем отрицательным, со смертью и с пустотой. Черный цвет означает темноту, из которой появляется жизнь и сознание и в которую они со временем возвращаются, – живой хаос любого начала, символ бессознательного и потери сознания.

Черный цвет может означать также и «психологическую смерть», что отчасти проявляется и в темно-голубом цвете, темную ночь духа, предшествующую милости нового познания. В алхимических процессах черный цвет соответствует фазу глубоких изменений, когда важные превращения происходят незаметно. Черный цвет в рисунках может указывать на чувство депрессии, потери или печали. Он может быть также свидетельством интеграции нашей «темной» стороны в самосознание.

Позитив. Возвращение, достоинство, непобедимость, обновление.

Негатив. Смерть, разрушение, траур, консерватизм, мрачность, угроза, отчаяние, потеря, страх, разочарование, пессимизм, защита, зависимость.

✿ *Белый цвет*

Символизирует свет, человеческое сознание, чистоту, что-то нематериальное и духовное. Если в рисунках присутствует слишком много белого цвета, то это может свидетельствовать, с одной стороны, о духовной ясности, о готовности к изменениям, к трансперсональным изменениям психики, а с другой – о недостатке энергии, удалении от восприятия и потребностей тела, об угрозе завышенной самооценки, о сильных, но скрытых эмоциях.

Позитив. Чистота, невинность, совершенство, здоровье, духовность, правдивость, истинность, инициативность, честность, свобода, согласие.

Негатив. Бесцветность, угрюмость, чрезмерное стремление к совершенству, холодность, замкнутость, пустота.

✿ *Серый цвет*

Это нейтральный цвет, состоящий из черного и белого. Он может рассматриваться как выражение равновесного состояния противоположностей.

Если в целом цвет является выражением эмоций, то серый цвет, так сказать, состояние не-цвета, может быть признаком недостатка чувств, а иногда и депрессивного состояния.

Позитив. Умение объединять противоположности, процесс просветления, аналитическое мышление, спокойствие, ясность.

Негатив. Безразличие, отсутствие эмоций, депрессия, скрытность, расплывчатость мышления.

~ Работа с подсознанием ~

У нас в теле есть такой тонко чувствующий механизм «да-ответ и нет-ответ». «Да-ответ» добавляет нам комфорт и удовольствие в тело, нам «мурчит», а «нет-ответ» дает дискомфорт, «не мурчит». Так наше подсознание, которое совершенно волшебным образом связано с

жизнью и всеми ее проявлениями, общается с нашим сознанием, и именно так мы можем понять его язык. Именно поэтому так важно женщине жить в состоянии «Хочу», а не в «Надо». Когда мы живем в состоянии «Хочу», мы все получаем легко и без усилий, «по-щучьему велению». Чем ближе мы к желаемому во времени и пространстве, тем сильнее наш «да-ответ», тем больше удовольствия в теле. Этот принцип удовольствия – наш компас, наш подсознательный навигатор. Но для того чтобы желаемое все время сбывалось, придется сначала приложить некоторые усилия, т. к. процесс обучения займет некоторое время. Освоив же эту премудрость, вы легко сможете находиться в гармонии со Вселенной и научитесь управлять реальностью, как и положено женщине. Женщина по природе своей очень магична. И связано это с тем, что мы занимаем не духовный полюс (он, как вы помните, отдан мужчинам), а материальный. То есть материя – это женское качество Вселенной. А управление реальностью, материей и есть магия.

Ниже я привожу технику, освоив которую ни к какому экстрасенсу вы больше не пойдете, а сами сможете свой мир выстроить. Однако хочу вас заранее предупредить об одном очень деликатном моменте... По мере отработки приведенной ниже техники ваша способность влиять на окружающую вас действительность будет возрастать, так же как и ваше влияние на окружающих вас людей. И вот здесь вы должны быть очень внимательны – вы не должны влиять на кого-то против его воли. Иначе это обернется для вас ухудшением качества вашей жизни. Помните, карму никто не отменял. Так что прежде чем влиять на какую-то ситуацию, подумайте, не пострадает ли кто-нибудь при этом. Потому что, если вы своими действиями доставите кому-то страдания, они обязательно к вам вернуться. Проверено! Так что развивайте свои женские таланты и влияйте на жизнь себе в удовольствие и на благо всех живых существ. Хорошо даже проговаривать эту фразу: «Пусть будет так, как я хочу, и во благо всех на Земле!» – или что-то подобное. А то с нашим эго, перепутанным и излишне озабоченным выживанием, легко можно в злую ведьму превратиться. А обратно потом очень нелегко будет возвращаться.

А теперь техника. Она очень простая, и в то же время, чтобы сделать ее качественно, нужно будет потрудиться. Я в вас верю, у вас все получится. У многих уже получилось, значит, и вы сможете.

✽ *Техника:*

Шаг 1. Разрешаем себе жить с удовольствием. Позволяем телу наслаждаться. Учимся это состояние отслеживать. Съехав, обязательно возвращаем себя в него.

Шаг 2. Тренируемся постоянно осознавать, какие у нас в теле ощущения. Как можно чаще переносим фокус внимания из головы в тело.

Шаг 3. Прислушиваемся к себе. Учимся жить в состоянии «хочу», а не в «надо». Учимся распознавать «да-ответ» и «нет-ответ».

Шаг 4. Создаем (взрачиваем) у себя внутри ощущение изобильности и щедрости Вселенной и все время его поддерживаем. В результате у вас должно появиться глубокое и уверенное состояние, что во Вселенной всего достаточно и вы легко можете получить все, в чем нуждаетесь.

Шаг 5. Культивируем состояние покоя и стабильности, чтобы хотеть чего-то продолжительное время и не передумывать по десять раз в день. Хотеть нужно много дней подряд, ни разу не передумав и не усомнившись в том, что вам это нужно, и в том, что вы можете это получить.

Шаг 6. Сомнения и возражения подсознания отслеживаем. Как правило, в голове периодически возникает идея: «Мне это не положено или я недостойна этого по такой-то и такой-то причине». Говорим себе, что это игры разума, что это иллюзия и самобман, и, не придавая этим идеям никакого значения, продолжаем хотеть.

Шаг 7. Желая чего-то, представляем, что мы желаемое уже получили. Представляем, какие при этом у нас ощущения, мысли и настроения. Их регулярно внутри воспроизводим. Именно это сонастраивает нас с желаемым на одну волну и начинает нас к нему подводить.

Шаг 8. Обязательно проверяем желание на чистоту помыслов и отсутствие вреда для кого бы то ни было.

Шаг 9. Развиваем в себе еще одно достойное восхищения женское качество – терпение. То есть ждем спокойно и уверенно, продолжая жить и наслаждаться жизнью, зная, что то, что вам нужно, точно будет, как только ситуация созреет. Отпускаем желание на волю.

Шаг 10. Каждый день делаем для кого-то что-то очень хорошее и энергично благодарности других людей, адресованную вам, мысленно направляем на реализацию своего желания.

Шаг 11. Принимаем исполненное с благодарностью, подкрепляя внутри себя ощущение щедрости мира в ваш адрес.

Шаг 12. Для разнообразия можете чего-то желать не только для себя, но и для других. Тоже работает.

Рисунки и подсознание

Чтобы работать с подсознанием, нужно отгородиться от всех мыслей, опустошить себя и свою голову. Поначалу это не всегда бывает легко сделать. Для более простого пути познания медитативного состояния можно раскрашивать мандалы или рисунки. Также можно раскрашивать их, пытаясь разобраться в конкретной ситуации.

Перед началом работы сосредоточьтесь на интересующем вас вопросе. Обозначьте для себя правила, например, раскладка по цветам левой части мандалы будет обозначать ситуацию в настоящем времени, правая – в будущем. Когда работа будет закончена, вы сможете проанализировать ситуацию, свое состояние и новые мысли.

Метод работы с подсознанием, пошаговая инструкция для копирования

1. Выявите и предельно ясно сформулируйте подлежащую решению проблему. Возьмите на себя ответственность за эту проблемную ситуацию, которую необходимо устранить.

2. Освободитесь от внутреннего напряжения.

3. Задайте вопрос: «Готова ли та часть моего подсознания, которая ответственная за возникновение данной ситуации, общаться со мной на уровне сознания?». Если получили ответ «Да», то переходите к пункту 4. Если нет, то переходите к пункту 11.

4. Задайте вопрос «Готова ли ты сообщить мне, какое мое поведение, какие черты моего характера или какие мои мысли и эмоции привели к возникновению ситуации (сформулируйте вашу ситуацию). Если «Да», то переходите к пункту 5.

5. Продолжайте: «Скажи конкретно, какое мое поведение, какие черты моего характера или какие мои мысли и эмоции привели к тому что.... (сформулируйте ситуацию)». Продолжайте спрашивать, пока не получите ответ. НЕ обдумывайте, НЕ переспрашивайте, НЕ сомневайтесь, примите к сведению. Запишите все, спросите несколько раз.

6. Задайте еще вопрос «Готова ли ты сообщить мне, какое позитивное намерение есть в том, что у меня.... (сформулируйте ситуацию). Если «Нет», то поблагодарите и переходите к шагу 8.

7. Если вы получили ответ «Да» на шаге 6, то задайте следующий вопрос «Сообщи конкретно, какое позитивное намерение есть в том, что у меня ... (формулировка ситуации)». Получив ответ, еще раз спросите, есть ли еще позитивное намерение. Запишите все, не анализируя.

8. Обратитесь с просьбой «Задействуй мои творческие ресурсы и фантазию, создай три способа поведения для осуществления данного намерения. Эти способы должны быть более просты, более эффективны, и более надежны, чем старое поведение и они должны быть благоприятны для меня и окружающего мира». После того, как новый способ поведения будет назван, подумайте насколько он приемлем для осуществления в реальности, насколько он выполним. Если он трудноосуществимый, попросите подсознание придумать попроще. Формулировка должна иметь законченный вид и не содержать отрицания. Их может быть много, запишите все.

9. Задайте вопрос другим частям подсознания: «Есть ли такие части подсознания или такие части моей личности, которые возражают против новых способов поведения?». Если ответ «Нет», то переходите к пункту 10. Если вы получили ответ «Да», то попросите подсознание: «Замени или усовершенствуй те способы, против которых есть возражения, на новые способы, удовлетворяющие всем частям подсознания». Проведите проверку на реальность предложенных способов и переходите далее.

10. Обращение. «Я обращаюсь к той части подсознания, которая создала новые способы поведения. Возьмешь ли ты на себя ответственность за то, чтобы реализовать новые способы поведения в будущем в нужное время и в нужном месте?». Если ответ «Нет», то попросите уточнить, что мешает, проведите корректировку, согласуйте со всеми частями подсознания. Если ответ «Да», тогда попросите: «Исполняй намеченное».

11. Поблагодарите подсознание. Через длительное время подсознание, при повторном просмотре может предложить другие средства разрешения ситуации.

❧ *Пример работы с подсознанием* ❧

Формулируем ситуацию — «Отсутствие отношений с любящим и любимым мужчиной». Как видите, она без частицы «не», и довольно конкретно указано, что вам не хватает и с кем.

Сняв внутреннее напряжение глубоким йоговским дыханием, приступаем к работе, нам необходимо установить контакт с подсознанием, допустим, подсознание само быстро пошло на контакт, появилась некая высокая фигура в белом длинном одеянии, и с вопросом в глазах, ожидает ваших вопросов.

Задаем следующий вопрос: «Скажи конкретно, какое мое поведение, какие черты моего характера или какие мои мысли и эмоции привели к тому, что у меня отсутствуют любящие отношения с мужчиной». Примеры ответов:

1. Ты бестолково реагируешь. Забываешь о себе и своих потребностях. Забываешь о том, что нужно тебе и твоему партнеру. Ведешь себя как идиотка в любой ситуации с мужчинами.

2. Тупо, ты не понимаешь сути мужчин, когда добыча в кармане, за нее не нужно бороться и прилагать усилия. Это у всех так. На время выйди из его жизни.

3. Ты доверчиво веришь во все, что они говорят, а говорят они часто для получения секса, попробуй не давать сладенького, и посмотри на реакцию, узнаешь, любит ли он тебя или прикрывается желанием побыть с тобой.

4. Ты, няня, мужчины любят твердых женщин, которые могут постоять за себя и требуют от них уважения.

В чем же суть проблемы, какое позитивное намерение есть в этой ситуации?

Продолжаем моделировать ситуацию. На вопрос: «Готова ли ты сообщить мне, какое позитивное намерение есть в том, что у меня отсутствуют любящие отношения с мужчиной», мы можем получить ответ «да» и задать следующий животрепещущий вопрос о позитивном намерении в этой ситуации. На что, к примеру, получаем ответ. Положительное намерение заключалось в следующем:

1. Ты одна.
2. Ты останешься одна.
3. Оставаться одной.

«Оставаться одной?!» — в этом позитивное намерение данной ситуации? Мы пытаемся создать отношения, построить семью, а подсознание всеми силами старается, чтобы мы оставались без отношений. Сознательно мы хотим отношений, а вот бессознательно — нет. Значит, нужно как-то менять эту ситуацию.

Следующим шагом можно попросить подсознание придумать три способа решения данной ситуации, эти способы должны быть более просты, более эффективны, и более надежны, чем старое поведение и они должны быть благоприятны для вас и окружающего мира. Варианты новых паттернов поведения:

1. Получай удовольствие от командировок.
2. Живи летом на острове и пиши книги.
3. Живи летом на даче, будь в отдалении от людей.

Такие варианты могут показаться бредовыми и непонятными, поэтому следует задать вопрос еще раз и, к примеру, получить совершенно другой по сути ответ, более глубокий:

1. Уезжать совсем не обязательно, будь собой, будь той, кем ты являешься и в окружении людей. Ты можешь достичь всего, будучи с людьми.

Попросите подсознание скорректировать ваше поведение и возьмите на себя ответственность за это. Поблагодарите и работайте! Ведите дневник, записывайте свои чувства и эмоции, отслеживайте свое поведение и результаты.

A highly detailed, symmetrical decorative border in a black and white line-art style. It features intricate scrollwork, floral motifs, and swirling patterns that frame the central text. The design is reminiscent of traditional woodcut or Art Nouveau style ornamentation.

МАНДАЛЫ

