

ИНСТРУКЦИЯ к кейсу «Где ваши деньги?»

Приветствую!

Перед Вами инструкция к набору психологических и телесных медитативных практик «Где ваши деньги?».

Пользуясь этими руководствами, Вы можете практиковаться, даже если раньше вам никогда НЕ приходилось медитировать.

Это просто. Но для начала прочтите эту инструкцию, по своему календарю составьте график медитаций и следуйте ему.

В этом кейсе 10 медитативных практик:

- «Ясность и подлинность желания»
- «Галерея успеха»
- «Молитва желаний»
- «Благодарю и отпускаю»
- «Осознание на новых вибрациях»
- «Медитация осознания: Почему я экономлю на себе? (Жадина)»
- «Медитация осознания: Почему у других есть, а у меня нет? (Завистник)»
- «Деньги как подарок судьбы»
- «Осознание страха»
- «Слияние с денежным потоком»

Медитации следует выполнять по индивидуальному графику.

Ограничения:

Эти медитации Вы можете использовать при достижении возраста +16 лет.

ВНИМАНИЕ! Процессы: «Слияние с денежным потоком», «Деньги как подарок судьбы» нельзя выполнять беременным и полгода послеоперационного периода

Если вы уже купили кейс и находитесь в положении, пройдите кейс, пропустив два дня, в которые по графику проходятся эти медитации.

Для беременных есть другой кейс «Я скоро стану мамой!» - приобрести его можно на сайте. Это набор медитативных практик, которые вы можете делать на всем протяжении беременности. Скачайте его и начните проходить с любого срока беременности.

А полноценный «денежный» кейс пройдите после рождения малыша.

Если страшно проходить кейс и хочется поддержки?

В этом случае, обратите внимание на Закрытый Клуб Эдгарда Зайцева – купить абонемент можно на сайте. Это закрытый аккаунт в Инстаграмм и закрытый чат в Телеграмм, созданные для того, чтобы все процессы вы проходили «под присмотром» автора психологических практик и Вы имели возможность в любой момент задать вопрос лично Эдгарду и получить поддержку от тех участниц Клуба, которые также как и вы проходят или проходили ранее этот и другие кейсы.

Если никогда не медитировала, но хочу попробовать сама?

Обратите внимание на простые правила – они помогут вам начать и пройти процессы мягко и в комфортном режиме.

Но прежде, необходимо отметить, что психологические медитативные практики отличаются от простых медитаций, которые доступны в сети Интернет.

Психологические медитативные практики:

- НЕ имеют отношения к религиозным или духовным учениям;
- НЕ предназначены для расслабления, релаксирования и отдохновения;
- НЕ аудиокнига, которую можно просто прослушать во время прогулки;
- НЕ требуют специального уровня знаний и умений.

Психологические медитативные практики – простой инструмент клинической психологии, который помогает вам в состоянии, близком к трансовому, проживать травмирующие вас опыты прошлого. Внимательно прочитайте простые правила, прежде чем начать медитировать:

Простые правила

Они едины для любой медитации и созданы для того, чтобы процесс вхождения в практику был комфортным и безопасным для вас. Поэтому, внимательно прочтите и выполняйте их:

1. Все медитативные практики разработаны для психически здоровых людей. Решение проходить медитации каждый человек принимает самостоятельно и ответственность за это решение и результат - несёт только он сам.
2. Запрещается проводить медитации в состоянии опьянения - алкогольного или наркотического, а также в изменённом состоянии сознания.
3. **Ни в коем случае НЕ прекращайте прием препаратов, назначенных Вашим лечащим врачом.** Медитативные практики – это, прежде всего, воздействие на ваше бессознательное, они НЕ отменяют врачебных предписаний. А только дополняют их.
4. Проводите медитативные практики в безопасной обстановке. Лучше сидя в кресле, чем лежа в ванной (*вы можете уснуть и уйти под воду*). Лучше в наушниках, чтобы полностью сконцентрироваться на голосе и не отвлекаться на посторонние шумы. Сделайте так, чтобы ничто вас не отвлекало, будет грустно, если вас выдернут из процесса, и вы его не завершите.
5. Если так случилось, что вы прервали медитацию, в этот же день повторите ее, чтобы пройти незавершенный процесс до конца.
6. Чтобы медитация прошла благополучно, закройте глаза, сконцентрируетесь на голосе, отбросьте все мысли о делах и заботах и расслабьтесь. Следуйте за голосом – делайте вдох, когда вам говорят об этом, выдыхайте следом за голосом. Мысленно визуализируйте то, о чем говорится в медитации. Если не получается представить «картинки», ничего страшного, значит у вас такой канал восприятия. Это не влияет на результат. Но если вы будете практиковаться чаще, в конце концов, получится и это.
7. Если во время медитации вы уснули, ничего страшного. Но всё же создайте себе условия для того чтобы оставаться в бодрствовании. Медитативные практики предназначены НЕ для расслабления, это полноценная трансформационная методика. Едва ли вам придет в голову спать в кабинете клинического психолога!
8. Если после медитации вы чувствуете физическую боль - заболела голова, матка, желудок, обострились какие-то боли, которые появлялись ранее, знайте, что это нормальный процесс. Вы проходите период эмоционального и физического катарсиса. Постарайтесь обойтись без медикаментов. Принимайте только те препараты, которые принимаете системно (назначил врач, принимаете на постоянной основе).
9. После прохождения медитаций, чтобы улучшить самочувствие во время катарсиса, воспользуйтесь рекомендациями по прохождению катарсиса.

Что такое катарсис и как смягчить его негативные проявления?

Катарсис – это термин в психотерапии, которым обозначают специальный метод воздействия, направленный на выявление и разрядку бессознательных импульсов, а также – фаза лечения, в ходе которой клиент вспоминает и воспроизводит забытые потрясения своей жизни, ставшие толчком для невроза. Так клиент очищает свою психику.

С точки зрения моего метода, катарсис – то тоже очищение – состояние, которое клиент проходит после фазы высвобождения сжатой в теле и психике энергии. Проще говоря, вы проходите медитативную практику, через которую отпускаете свои негативные переживания, прощаете себя, меняете свой взгляд на ситуацию, а после выхода из практики вы испытываете какие-то необычные ощущения.

То есть через психологическую медитативную практику вы меняете уровень своей осознанности, свое восприятие и свое мышление. Но и телу и вашей психике необходимо время, чтобы простроиться в соответствии с теми изменениями, которые произошли в вас после медитативной практики. И этот период я называю катарсисом – очищением на трех уровнях:

- **3 дня** - физический катарсис. Тело реагирует усилением болевых ощущений – обостряются заболевания, или просто вы внезапно заболеваете;
- **9 дней** - эмоциональный катарсис. Психика выдает неожиданные реакции – вы злитесь по мелочам, кричите, ругаетесь или, наоборот, грустите, плачете, впадаете в апатию;
- **40 дней** – ментальный катарсис. Это очищение на уровне ваших установок и ценностей. Вы начинаете иначе реагировать на какие-то привычные ситуации – что-то перестает раздражать, вы разрешаете себе то, что раньше не позволяли, приходят неожиданные осознания на тему «почему я себя так веду или почему это со мной происходит».

Катарсис каждый проживает по-разному. У кого-то сильнее физический катарсис. Кто-то сильнее эмоционирует. Бывает так, что в первый раз проходя психологические практики, человек испытывает сильный катарсис, а в последующие разы – уже нет. Психика и тело индивидуальны. Но одно очевидно – сам факт катарсиса – это нормальное явление, если вы занимаетесь практической психологией и трансформируете свои жизненные установки.

Как мягко пройти катарсис?

Для этого мой друг, Анастасия Мордвинова (@anastasja_mira), мастер энергетического массажа подготовила рецепты 5 целебных ванн.

Обычно я рекомендую только ванну с солью, но у Анастасии комплексный подход и я рекомендую воспользоваться им, если после прохождения практик вы чувствуете дискомфорт:

1 день	Универсальная ванна с солью	Вы просто растворяете 1 кг морской соли без добавок или столовой соли в ванне с теплой водой без добавления пены, мыла и других средств
2 день	Успокаивающая ванна	Для процедуры подойдет любой успокоительный сбор, купленный в аптеке. 10 фильтр-пакетов заливаете 3 литрами горячей воды и настаиваете 20 минут. После этого фильтр-пакетики выбрасываете, а настой выливаете в теплую ванну и принимаете ее без добавления пены, мыла и других средств
3 день	Универсальная ванна с солью	
4 день	Энергетическая ванна	Для процедуры подойдет любой зеленый чай без ароматизаторов и добавок. 3 столовые ложки зеленого чая заливаете 3 литрами горячей воды и настаиваете 20 минут. Готовый настой процеживаете и выливаете в ванну с теплой водой. Принимаете без добавления пены, мыла и других средств
5 день	Универсальная ванна с солью	
6 день	Ванна с чабрецом	Рекомендуется при сильной усталости организма. Для ванны необходимо в аптеке приобрести чабрец в фильтр-пакетах. 10 пакетиков завариваете 3 литрами горячей воды и настаиваете 15 минут, периодически помешивая настой. Готовый настой выливаете в ванну с теплой водой (фильтр-пакеты выбросить). Ванну принимаете без пены, мыла и других добавок
7 день	Универсальная ванна с солью	
8 день	Ванна с полынью	Обладает защитным действием от негативных воздействий. Покупаете в аптеке полынь обыкновенную. 3 столовые ложки полыни заливаете 2 литрами горячей воды и настаиваете 15 минут. Готовый настой процеживаете и выливаете в наполненную теплой водой ванну, добавляете 3 столовые ложки соли. Принимаете без пены, мыла и других добавок
9 день	Универсальная ванна с солью	

10 день	Ванна с иван-чаем Внимание! Это ванна только для женщин!	Это ванна «женской силы». Способствует раскрытию вашей внутренней силы и запуску внутренних механизмов самоисцеления. В аптеке покупаете иван-чай. 10 столовых ложек травы заливаете 3 литрами горячей воды и настаиваете 15 минут. Готовый настой процеживаете и выливаете в наполненную теплой водой ванну, добавляете 3 столовые ложки соли. Принимаете без пены, мыла и других добавок. Внимание! Время приема этой ванны – 60 минут.
-------------------	---	--

Время принятия каждой ванны: 15-20 минут, если не рекомендовано иное

Ваш индивидуальный график медитирования:

- Практики выполняются в утреннее и вечернее время – с них начинается ваш день и ими заканчивается
- Если вы пропустили какой-то день практики – со следующего дня продолжайте кейс с того момента, где вы завершили его
- Избегайте разрывов в графике медитирования более 1 дня – выполняйте кейс комплексно и сразу
- Ваша самодисциплина – это ваша ответственность за тот результат, который вы желаете получить
- К медитации «Деньги как подарок судьбы» нужно предварительно подготовиться. Остальные медитации подготовки НЕ требуют

№	УТРО	ВЕЧЕР
1 день	Ясность и подлинность желаний	Благодарю и отпускаю
2 день	Галерея успеха	Благодарю и отпускаю
3 день	Ясность и подлинность желаний	Молитва желаний
4 день	Осознание на новых вибрациях	Медитация осознания: Почему я экономлю на себе? (Жадина)
5 день	Осознание на новых вибрациях	Осознание страха
6 день	Осознание на новых вибрациях	Деньги как подарок судьбы ВНИМАНИЕ! К медитации нужно готовиться!
7 день	Осознание на новых вибрациях	Медитация осознания: Почему у других есть, а у меня нет? (Завистник)
8 день	Осознание на новых вибрациях	Осознание страха

9 день	Осознание на новых вибрациях	Слияние с денежным потоком
--------	------------------------------	----------------------------

Как работают практики в этом кейсе?

В первый, второй и третий день – этап формирования желания

Вы должны осознавать, что психологическая работа со своими установками высвобождает колоссальное количество энергии. И вы можете пустить эту энергию в желание, а можете – в проработку своих страхов, которые запустят череду новых болезненных проживаний.

Чтобы желания вышли на первый план вам нужно сформировать его. Подумайте для начала о небольшом желании, которое вполне реально может исполниться в ближайшее время. И пройдите 3 первых дня графика медитаций.

Вы осознаете ясность и подлинность этого желания, увидите свои возможности как карту вариантов вашей жизни. И пройдете медитацию Молитва желания, чтобы свое сформулированное желание запустить на реализацию.

Четвертый, пятый и шестой дни – этап осознания своего Жадины

Жадина – то травмированная роль, которая не позволяет вам тратить на себя деньги и «заставляет» всё отдавать другим. Например, планируя семейный бюджет, вы в первую очередь обеспечиваете семью, детей, супруга, а себе – по остаточному принципу. Или, например, вы откладываете деньги, не позволяя себе тратить их в удовольствие. То проявления страха бедности.

На этом этапе вы пройдете череду осознаний аспектов экономии на себе, анализируете и снимаете первоначальный пласт «денежных» сценариев – где вы запрещаете себе иметь деньги и тратить их с радостью.

Чтобы выявить и осознать эти сценарии, в 4 день возьмите блокнот и начните подготовку к центральной медитации кейса – «Деньги как подарок судьбы». Вы будете готовиться к ней 4 и 5 день кейса, параллельно проводя медитации по графику. На 6 день – проведете медитацию «Деньги как подарок судьбы».

Как подготовиться к медитации «Деньги как подарок судьбы»?

Письменно в блокноте выполняете задание:

- Перечислите 10 случаев, когда вы сэкономили деньги на себя. Например, очень хотели большой, дорогой торт, а купили маленькое пирожное, потому что стало жалко денег на себя.
- Перечислите 10 случаев, когда вы хотели того, что есть у другого, а у вас нет, это случаи зависти – осознанной или нет.

На момент прохождения медитации «Деньги как подарок судьбы» у вас уже будет написано 20 жизненных ситуаций.

Если вы начнёте эту подготовку сразу и зададите себе вопрос: «*В каких ситуациях я чувствовал жадность и зависть*», то память будет выдавать вам эти воспоминания, даже если они забытые. Важно фиксировать в блокнот даже те ситуации, которые вам кажутся мелкими и несущественными.

Непосредственно перед медитацией, откройте блокнот со своими записями и мысленно «войдите» в каждую ситуацию:

1. Прочитайте написанное вами воспоминание;
2. Закройте глаза и представьте эту ситуацию – где это было, сколько вам там лет, какие детали интерьера или запахи помните. Погрузитесь в это воспоминание и увидите там себя;
3. Осознайте что там произошло – что вам там сказали или сделали. И ощутите те же самые чувства, эмоции и ощущения;
4. После, «выйдите» из этого воспоминания и, прочитав следующую запись в блокноте, повторите тоже самое со следующим воспоминанием. После того как вы «пройдёте» все 20, можно начинать медитировать.

Седьмой, восьмой и девятые дни – этап расширения своих возможностей в денежном аспекте

Когда вы осознаете бессмысленность экономии на себе и снимаете часть сценариев, остается вопрос вашей самоидентификации. Достаточно вам того что вы имеете сейчас или есть желание расширить свои возможности. И желание это возникает из позиции сравнения: «У других есть, а почему у меня нет, я тоже так хочу» или это просто ваше желание – искреннее и осознанное?

Когда вы сравниваете себя с другими, в вас говорит ваш травмированный Завистник – роль, которая отвечает за страх быть богатым. Травмированный Завистник – это когда вы просто сравниваете и сожалеете, что у вас не так, но свои собственные желания или возможности блокируете или не осознаете.

Этот этап кейса вы проходите в осознании своего Завистника и раскрытия тех денежных возможностей, которые вы пока не замечаете. «Слияние с денежным потоком» по своему

ощущению напоминает вход в пространство где всё - есть деньги и вы видите массу вариантов, которые можете использовать для своей наполненной жизни.

Наверняка уже с первых дней работы с кейсом вы будете ощущать катарсис. НЕ дожидайтесь пока пройдёте все практики. С первых некомфортных ощущений начинайте рекомендации по мягкому прохождению катарсиса.

Таким образом, вы завершаете этот курс.

Вы можете повторять его столько раз, сколько считаете нужным.

Но между курсами делайте перерывы НЕ менее 10 дней.

И должен заметить, что этот кейс НЕ панацея и НЕ волшебная таблетка – денежных аспектов, блокирующих ваш доход, очень много. Вы сейчас прожили только первый и очень неглубокий пласт и только прикоснулись к своим травмированным ролям Жадины и Завистника.

Сейчас, после того как прошли кейс, начинайте подмечать эти ситуации отката – когда снова начинаете сравнивать себя с другими или жалеть на себя. Осознанно меняйте модели своего поведения – если чувствуете что сжимаетесь, останавливайтесь, анализируйте что произошло.

В психологии нет волшебных таблеток. Если вы желаете изменить свою жизнь, то будьте готовы менять себя, свои привычки, свои мысли. Этот кейс – ваша возможность по новому посмотреть на себя и свои денежные сценарии. Но можно посмотреть, задуматься и что-то поменять в себе, своем поведении, а можно просто посмотреть и забыть. И это будут два разных результата.

Возьмите ответственность за свои финансы на себя. И если тот кейс принес вам интересные осознания и более глубокое понимание причин своего поведения, и вы готовы пойти дальше, то можете приступить к аудио-тренингу «Деньги Здесь!». В нем 4 кейса, чтобы трансформировать остальные денежные сценарии.

И, пожалуйста, соблюдайте инструкции. В этих процессах нет развлечения – это практическая психология, где психологом вы становитесь для себя сами.

А если возникнут вопросы, или вам захочется написать отзыв, пишите в директ моего аккаунта Инстаграмм @edgard_zaycev

*С любовью и благодарностью,
Эдгард Зайцев*