

# ИНСТРУКЦИЯ к кейсу «Я достойна большего»

**Приветствую!**

**Перед Вами инструкция к набору психологических медитативных практик «Я достойна большего».**

**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 9 медитативных практик:**

- 1 «Осознанность на новых вибрациях»
- 2 «Принятие своего Внутреннего Ребёнка»
- 3 «Принятие своего Внутреннего Взрослого»
- 4 «Слияние с денежным потоком»
- 5 «Благодарю и отпускаю»
- 6 «Галерея успеха»
- 7 «Осознание страха»
- 8 «Ясность и подлинность желания»
- 9 «Молитва желаний»

Медитации следует выполнять по индивидуальному графику.

**Ограничения:**

**Эти медитации Вы можете использовать при достижении возраста +18 лет.**

**ВНИМАНИЕ! Эти процессы нельзя выполнять беременным и полгода послеоперационного периода**

Если вы уже купили кейс и находитесь в положении, отложите практики. 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 кейс «Я достойна большего» 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 медитировал, но хочу попробовать сам?**

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:

<b>1 день</b>	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
<b>2 день</b>	<b>Успокаивающая ванна</b>	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
<b>3 день</b>	Универсальная ванна с солью	
<b>4 день</b>	<b>Энергетическая ванна</b>	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
<b>5 день</b>	Универсальная ванна с солью	
<b>6 день</b>	<b>Ванна с чабрецом</b>	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
<b>7 день</b>	Универсальная ванна с солью	
<b>8 день</b>	<b>Ванна с полынью</b>	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
<b>9 день</b>	Универсальная ванна с солью	

<b>10 день</b>	<b>Ванна с иван-чаем</b>  <b>ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	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. <b>Внимание!</b> 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
- Практики специально созданы короткими по времени, чтобы вы могли комфортно встроить их в ваш ежедневный ритм
- 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 – то ваша ответственность за тот результат, который вы желаете получить

ДЕНЬ	УТРО	ВЕЧЕР
1	«Ясности и подлинности»	«Благодарю и отпускаю»
2	«Галерея успеха»	«Благодарю и отпускаю»
3	«Благодарю и отпускаю»	«Принятие внутреннего ребенка»
4	«Ясности и подлинности»	«Благодарю и отпускаю»
5	«Галерея успеха»	«Благодарю и отпускаю»
6	«Благодарю и отпускаю»	«Принятие внутреннего взрослого»
7	«Ясности и подлинности»	«Благодарю и отпускаю»
8	«Галерея успеха»	«Благодарю и отпускаю»
9	«Благодарю и отпускаю»	«Молитва желаний»
10	«Ясности и подлинности»	«Благодарю и отпускаю»
11	«Галерея успеха»	«Благодарю и отпускаю»
12	«Благодарю и отпускаю»	«Слияние с денежным потоком»
13	«Галерея успеха»	«Осознание страха»
14	«Ясности и подлинности»	«Благодарю и отпускаю»

## **Как работают практики в этом кейсе?**

### **1 этап: формирование желания**

Этот этап занимает первые 9 дней.

Начните этот кейс с прочтения небольшой книжки – инструкции к практике «Молитва желаний». Эта информация поможет вам грамотно и осознано войти в эти практики.

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 2 первых дня графика медитаций.

Вы осознаете ясность и подлинность этого желания, увидите свои возможности как карту вариантов вашей жизни.

Параллельно вы начинаете готовиться к принятию Внутреннего Ребенка. Сама медиация пройдет на 3 день кейса, но вам нужно подготовиться к ней. Поэтому, начиная с первого дня, начните подготовку по специальному алгоритму

### **Как подготовиться к медитации «Принятие Внутреннего Ребенка»?**

Для этого письменно в блокноте вы выписываете 20 детских обид. Или, если перефразировать, – те ситуации вашего детства до 12 лет, где вам было больно.

Задайте себе вопрос: «Где в детстве я обижался и на кого?». И пока вы в течение 2 дней с начала работы с кейсом готовитесь к принятию, ваше бессознательное будет «показывать» вам ваши обиды. Записывайте всё, что приходит в голову. Даже самые незначительные обиды или недовольства могут иметь значение.

На 3 день кейса, 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.

Так пройдут первые ваши 3 дня, после которых, вы продолжите создавать свое желание, осознавать его ясность и подлинность. И параллельно вы готовитесь к медитации «Принятие Внутреннего Взрослого».

### **Как подготовиться к медитации «Принятие Внутреннего Взрослого»?**

Для этого письменно в блокнот выписываете 20 взрослых обид и ситуаций стыда. Всё, что вспоминается болезненного в период с 12 лет, все ситуации, связанные с людьми, которых вы хотели бы простить, вы фиксируете в блокноте. Это и подростковые переживания отношений с родителями, родственниками, учителями, наставниками, друзьями, одноклассниками, первой влюбленностью; и более поздний период – студенчество, юность, зрелость.

Перед прохождением самой медитации, по тому же алгоритму, что и раньше, «проживите» свои обиды, погружаясь в каждое воспоминание.

После этого всю высвобожденную энергию вы запускаете в свое желание с помощью «Молитвы» и переходите во второй этап.

### **2 этап: Расширение финансовых границ**

Он длится с 10 по 14 день графика

Осознание детских и взрослых обид – это оживание ваших Внутренних субличностей – «Ребенка» и «Взрослого». Таким образом, вы начинаете восстанавливать баланс между «хочу» и «могу». Но для того, чтобы пойти в жизнь надо осознать какие возможности вокруг тебя есть.

«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. Вы проводите эту практику на 12 день и завершаете кейс в энергиях благодарности.

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 двухнедельный курс медитаций кейса «Я достойна большего». Осознайте свои эмоции, вспомните с каким настроением и с какими мыслями Вы проживали жизнь месяц назад. И посмотрите что изменилось. Мир и люди вокруг – остались прежними.

Но что изменилось в Вас? Что Вы чувствуете теперь? Побудьте в этом состоянии и идите навстречу своим желаниям, принимая все возможности и все события.

Значит ли то, что работа над своими страхами, обидами, травмами завершилась? Нет. Она только началась. Вы сделали первый шаг на пути к своей жизни, теперь вы знаете, что можете пойти по этому пути. Вы уже почувствовали как работают практики и поняли ваш этот путь или нет.

Если вы увидели во всем этом смысл для себя, вы можете продолжить более глубокую работу и пойти в осознание себя как своего Внутреннего Родителя. Стать для самого себя самым любящим, заботливым и мудрым наставником. Полюбить себя. Перестать нуждаться в похвале и проявлениях любви.

На сайте есть аудио-тренинг, который состоит из 4 кейсов. Это 4 ступени, которые поведут вас к более глубоким осознаниям и проживаниям.

Вы отдельно проживёте обиды на маму. Отдельно – обиды на папу. Затем погрузитесь в свои осуждения и чувство вины – привычка обвинять, отвечать осуждением на разные жизненные ситуации. Так вы снимаете с себя эту привычку обвинять себя и других, мучиться чувством вины и съедать себя и других. А в завершении аудио-тренинга вы соединитесь со своим родом.

Каждый кейс – это 15 дней трансформации жизненных сценариев и снятия негативных программ. Наконец-то этот тренинг готов и вы можете идти в жизнь по проторенной дороге.

Только, 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*

