

Практические инструменты для Создания отсоединения, часть 1

Джим Селф

Опубликовано 14.09.2009

Перевод Галины Филатовой. www.YourHealingPath.com

Пол посетил один из моих бесплатных классов в Айдахо и остался, когда все разошлись, чтобы задать вопрос. Пол планировал провести отпуск в штате Вашингтон на курорте, поиграть в гольф, когда новый знакомый пригласил самого себя отдыхать вместе и при этом жить в одной комнате. Пол очень вежливый и тактичный человек, всегда считается с чувствами других, и иногда до такой степени, что позволяет другим пользоваться этим. Его выходные начинались уже через два дня и Пол, наконец, правдиво взглянул на ситуацию. Он не хотел иметь никаких дел с этим мужчиной. Пол сказал, что Глен был недобрый, эгоистичным и шумным. Глен не осознавал границ и постоянно нарушал комфортную зону Пола. Глен всегда в чем-то нуждался, был прилипчивым и контролирующим, когда был рядом с Полом, а Пол хотел использовать эти выходные для самоанализа и спокойного личного времени. Он был в затруднительном положении. Как удовлетворить себя и не задеть чувства других или отказаться от обязательств? Мы посидели вместе около 15 минут, поговорив и поработав. Я познакомил его со следующими инструментами и прошел их с Полом шаг за шагом. Мы разошлись своим дорогами, и я не ожидал больше его услышать.

На следующее утро, когда я проверял свою электронную почту, я заметил письмо от Пола. Когда он вернулся домой с лекции, он прослушал телефонное сообщение от Глена. Что-то очень важное происходило в жизни Глена, и он не мог поехать на выходные играть в гольф! Интересно, как энергия работает. Два прекрасных инструмента, которым я обучаю, помогут вам отделить себя от других. Инструмент #1, описанный ниже, может быть использован в ситуациях, когда вы хотите освободить свою голову от кого-то и изменить область внимания. Он также работает, когда вы переключаетесь с одного на другое по работе и обнаруживаете, что все еще думаете о предыдущем. Теперь вы можете отделить себя от тех, о ком вы продолжаете думать, хотя их давно с вами рядом нет. Многие массажисты психотерапевты находят, что этот инструмент помогает им закончить работу с клиентом, чтобы начать сессию со следующим. Это позволяет терапевту не накапливать и не удерживать всех своих клиентов в своем осознании. К концу дня он (она) не будет чувствовать себя, как опоссум со всеми своими детьми на спине или кенгуру с отпрысками в ее сумке. Удержание человека в своем

сознании или даже подсознании не приносит пользы ни одному из вас.

Создаем отсоединение – Инструмент #1.

1. Найдите для себя время, чтобы освободиться от шума.
2. Будьте в Центре своей Головы. Оставайтесь здесь, найдя комфорт на воображаемом директорском кресле.
3. Примерно на расстоянии 30 см перед лицом вообразите розу.
4. Вспомните того, кто раздражает вас или просто постоянно находится в вашей голове.
5. Вообразите, что вы помещаете его (его энергию) на розу и наблюдаете, как меняется ее цвет. Это цвет его энергии в вашем пространстве. Это не «плохая» энергия. Она просто не принадлежит вам. И этот человек хочет ее назад, чтобы чувствовать себя цельным опять. И вы тоже.

6. Дайте команду розе собрать всю его энергию и этот цвет из вашего пространства.

7. Вы можете это сделать, вообразив розу под вашими ногами. Попросите ее начать медленно вращаться вокруг вашего тела, собирая на себя всю энергию, которая не принадлежит вам.

8. Когда роза достигнет точки над головой, найдите хотя бы одну вещь, за которую вы можете поблагодарить этого человека (маленькая благодарность тоже годится), и удалите розу.

9. Взорвите розу, или сделайте так, чтобы она исчезла. Все внимание и энергия этого человека (людей) автоматически вернется к нему.

Или, по-другому, вы можете просто попросить розу перед вами собрать чужую энергию без вращения вокруг вас. Вы поймете, когда она закончит. И после этого вы поблагодарите человека и взорвете розу.

10. Найдите момент и наполните себя светом вашего Золотого Шара.

Удостоверьтесь, что все части вашего физического тела, которые возможно покалывали или подергивались в процессе освобождения от чужой энергии, наполнились.

Очень важно для успешного использования этих инструментов оставаться как можно нейтральнее и расслабленнее, освобожденными от суждений. Иногда, когда вы отпускаете других людей или убеждения из своего пространства, могут всплыть некомфортные воспоминания и чувства. Иногда физическое тело испытывает разные ощущения. Это все нормальные показатели того, что инструменты работают. Это всего лишь энергия, и чем больше вы находитесь в центре головы, заземляетесь и управляете своей энергией, тем быстрее неприятные бревна стонутся и смоятся потоком.

Замечали ли вы за собой, что иногда, когда вы что-то сделали или сказали, это напоминает вам ваших маму и папу, их слова и поступки? Инструмент «Создание отсоединения» не только поможет вам отпустить людей, которые возможно раздражают вас, он также поможет вам усилить то, что вы любите. Предоставление

любимому его полной независимости и силы – есть бесценный дар. Когда вы создаете отсоединение от людей в своей жизни, вы возвращаете им их энергию и внимание, это им она принадлежит. Когда кто-то оставил свое внимание за пределами своих Шести Точек, это похоже на то, как будто он разбросал свои деньги по всему городу. И когда пришло время купить еду и заплатить за квартиру, ничего не осталось. Когда ваш возлюбленный оставит свою энергию и внимание в вашем пространстве, в вас, ему остается меньше, чем 100% своей энергии и это не очень комфортно для него. И так, самую прекрасную вещь, которую вы можете сделать для тех, кого вы любите, для друга, ребенка, домашнего животного или рекламного агента на телефоне – это вернуть им их энергию. В процессе этого вы также очищаете свое тело, ум, эмоции и внимание от того, что вам не принадлежит. Вы оба будете чувствовать себя целостнее и сильнее, если отсоединитесь друг от друга.

Другие люди в вашей жизни не единственные, кто разбрасывает свою энергию и внимание. Вы тоже, как и они, без намерения, оставляете свои внимание и энергию с кем-то еще. Вы можете не осознавать того, что делаете, вы может просто хотели им помочь или вам что-то было нужно от них. И когда вы оставили какое-то количество своего внимания где-то еще, а не внутри ваших Шести Точек, вы оставили свою силу. Вы разбросали свои доллары по всему городу, а тут время пригласить свою любимую на свидание. Никакого сомнения: ничего не осталось в кошельке, когда вам это так нужно. В следующем месяце я поделюсь с вами другими инструментами, которые позволят вам вернуть энергию тем, кто оставил ее вам, когда отдавал вам вашу энергию.