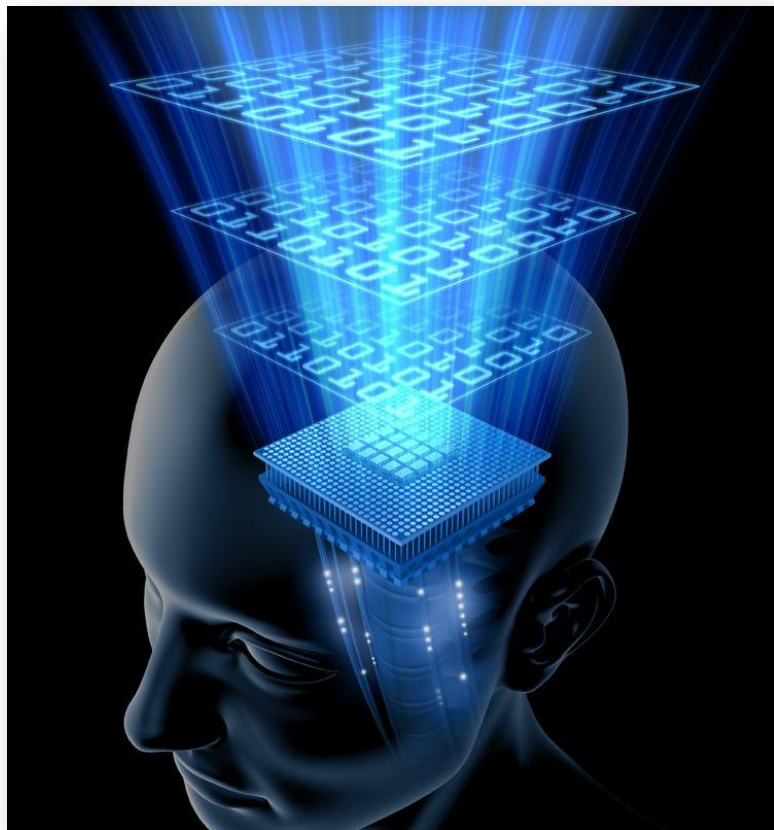


Активная медитация



МЕДИТАЦИИ

Пассивные: сосредоточение,
расслабление

Активные:

- Углубленное размышление
- Обретение информации
- Внутренняя корректировка



(Активная) **медита́ция** - это (пошаговая) инструкция требуемых психических действий, направленная на пробуждение определенного внутреннего потенциала, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих действий.

Психика

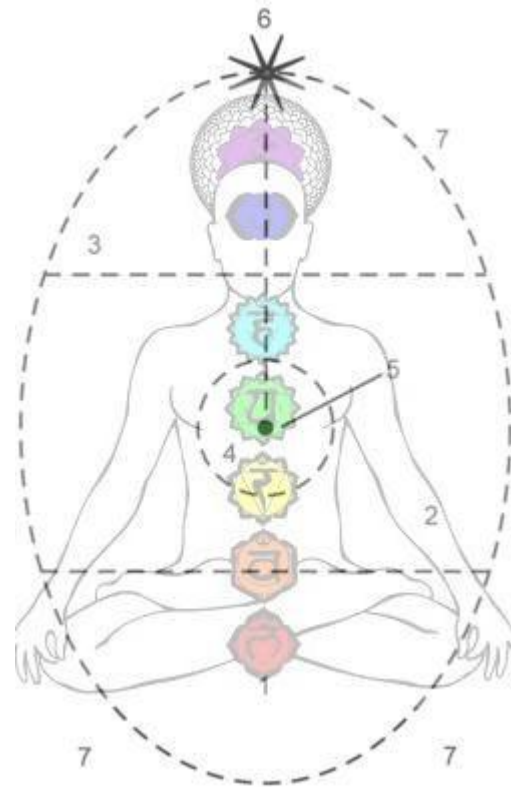
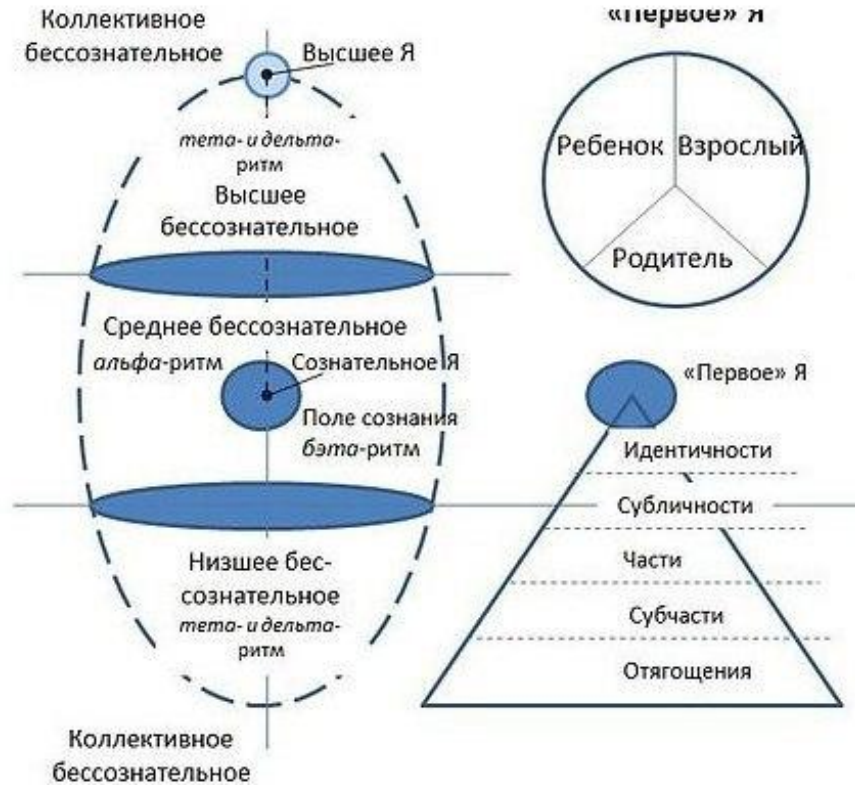
- Совокупность душевных процессов и явлений (ощущения, восприятия, эмоции, память и т. п.)
- Восприятие мира, воображение
- Вся энергетика
- Сознание, бессознательное
- Интеллект
- Судьба



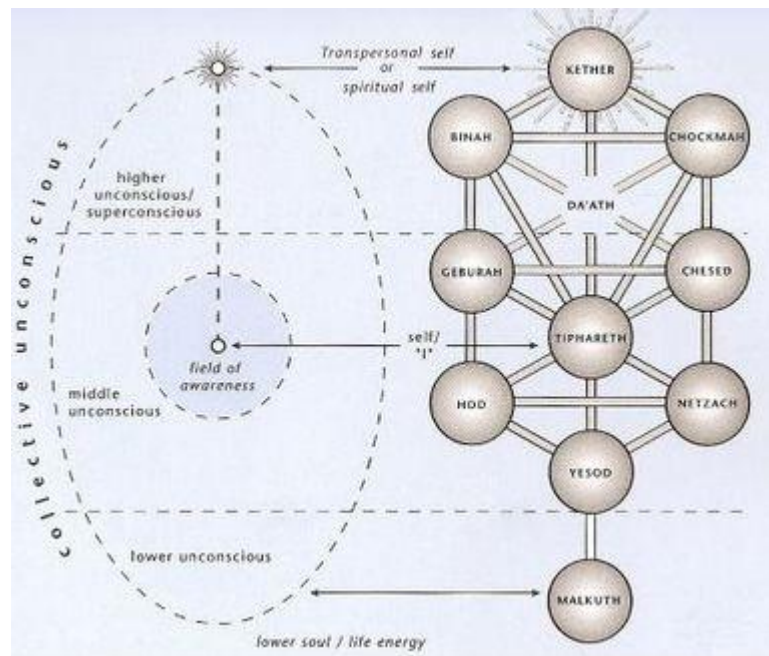
Бессознательное

Бессозна́тельное — совокупность психических процессов и явлений, не входящих в сферу сознания субъекта (человека), то есть в отношении которых отсутствует контроль сознания.





Модель бессознательного



Как достучаться до бессознательного?

Язык бессознательного это символы и
чувства.



Как достучаться до бессознательного?

Символ – намерение в виде образа;
информация в виде мысленной картинки

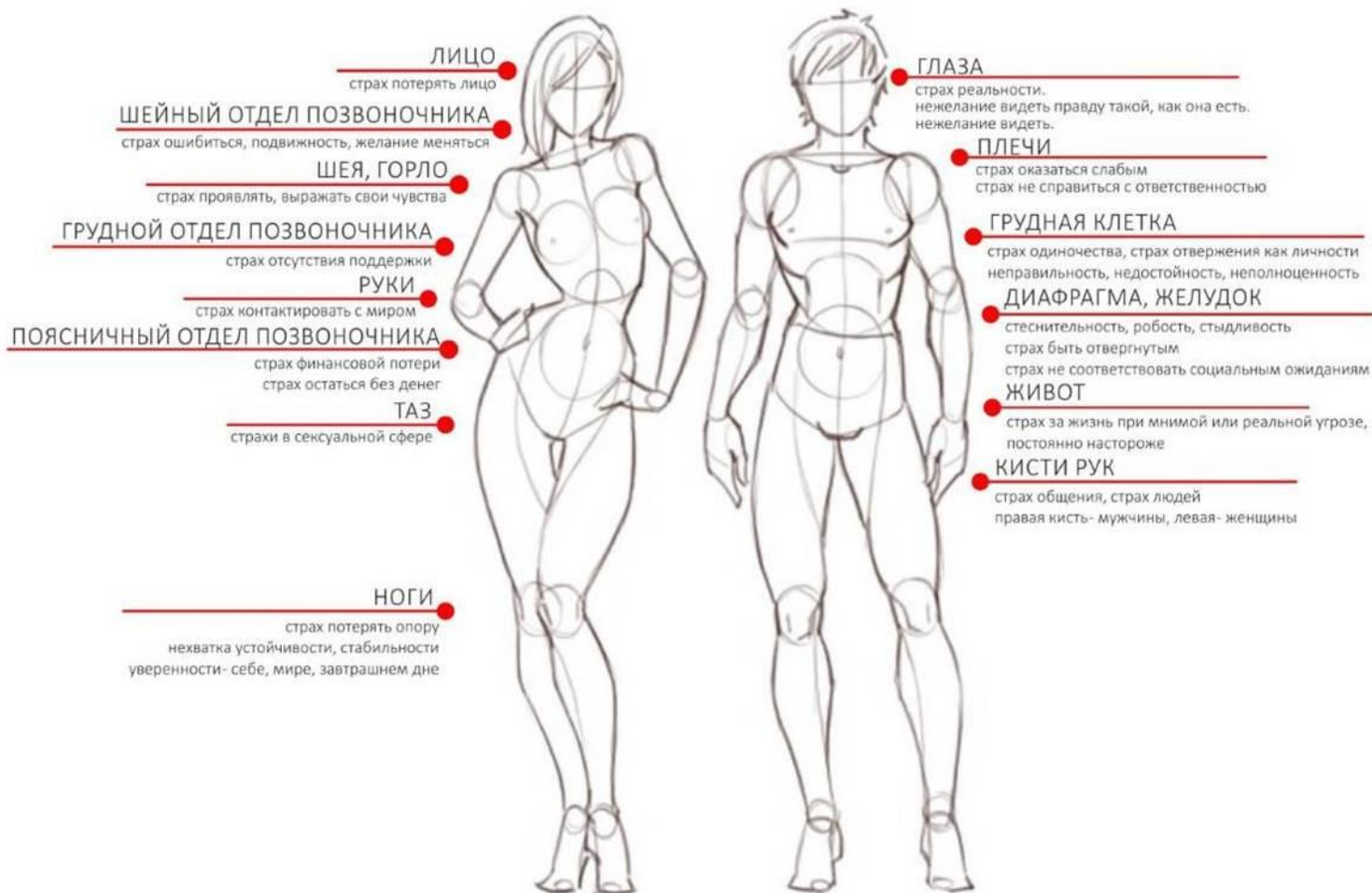


Как достучаться до бессознательного?

Чувство – то, что возникает и передается
благодаря символу либо то, благодаря
чему возникает символ



ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ КАРТА СТРАХОВ



Успешный диалог будет
совершен при условии, что вы
обоснуете свое намерение
вашей психике
(бессознательному), и она в
свою очередь с этим
согласится.

