

Онлайн тренинг «Раскопка глубинных убеждений»



*Автор тренинга: Оксана
Илечко*

Сознание и подсознание



Природа убеждений



Ufo-new.ru

**Если бы прямо сейчас у Вас была
возможность что-то изменить в своей
жизни, то что бы это было?**

- ☐ Отношения
- ☐ Здоровье
- ☐ Изобилие
- ☐ Реализация



Ограничивающие убеждения часто сопровождаются следующими ключевыми словами:

- Не верю
- Не знаю
- Не могу (не способен)
- Никогда
- Никто
- Ни за что
- Не получится (не выйдет)
- Боюсь (опасаюсь)
- Сомневаюсь (вряд ли, не уверен)
- Все, всегда, вечно
- Самый
- Должен (надо, нужно)
- Только... и соединительными выражениями: потому что, (а) значит, и поэтому...



Мои ограничения

Ограничивающее убеждение	Потому, что...	А это значит (и поэтому)...

Виды «Раскопки»

- ВЫГОДЫ
- страхи, фобии
- заболевания
- обида, неприязнь
- вина, жалость, долг, жертвенность
- изобилие, манифестации, намерения
- работа с прошлыми жизнями, клятвами и обетами
- работа с деструктивными чувствами, эмоциями
- безопасность
- блоки в теле

Распуть

е



Обида на
папу

Обида на
маму

Обида на
мужа

Выгоды



- Что хорошего в проблеме?
- Как эта проблема мне служит?
- Какую выгоду я получаю от этой проблемы?
- Что хорошего произошло в моей жизни с тех пор, как появилась эта проблема?
- Как в лучшую сторону изменились мои отношения с близкими людьми, благодаря этой проблеме?
- Как изменилась моя социальная жизнь благодаря этой проблеме?
- Как я стал относиться к себе благодаря этой проблеме?
- Чего я избежал, благодаря этой проблеме?
- Какую потребность я удовлетворил благодаря этой проблеме?
- Когда у вас есть эта проблема вы можете...
- Эта проблема вам позволит...
- Проблема для вас это означает...
- Проблема даст вам возможность...
- Проблема избавит вас от необходимости...
- Благодаря проблеме не придется...

Глубинные страхи

- ✓ страх отрезанности от Бога,
одиночество
- ✓ ощущение, что ты – ничто, утрата
собственного «Я»
- ✓ потеря любви



Вопросы при работе со страхами

- Что страшного, плохого произойдет, когда эта проблема разрешится?
- Что страшного в этой проблеме?
- Что хорошего в этом страхе? (выгода бояться, как служит страх)
- Что плохого может произойти, когда вы перестанете бояться этого? (выясняем, как страх поддерживает безопасность)
- Что вы чувствуете, когда испытываете этот страх? (выясняем сопутствующие деструктивные чувства и эмоции)
- Случалось ли когда-то с вами нечто подобное? Если «нет», то ищите что-то реальное, что скрывается за этим иррациональным страхом, задавая вопрос «Что самое худшее может с вами случиться, если это произойдет?» задавайте этот вопрос до тех пор, пока не дойдете до глубинного страха.
- Когда впервые вы почувствовали этот страх? Что тогда происходило в вашей жизни? Что вы тогда чувствовали? (находим точку запуска страха).

Обида

- ✓ На кого обижаетесь?
- ✓ Что хорошего в этой обиде?
- ✓ Как обида служит?
- ✓ Что хорошего произошло в вашей жизни с того момента, как вы обиделись?
- ✓ Что плохого может произойти, когда вы простите этого человека?
- ✓ Где в теле находится эта обида?
- ✓ Что вы чувствуете, когда обижаетесь?
- ✓ Где эти чувства или эмоции находятся в теле?
- ✓ Что хорошего происходит, когда вы испытываете эти чувства и эмоции? Как они служат вам?
- ✓ Чему вы научились, благодаря этой обиде?
- ✓ Какой урок вы извлекли из этой ситуации?
- ✓ Какой важный опыт получили, благодаря обиде?
- ✓ После осознания всего выше перечисленного, как вы думаете, для чего вы создали обиду?
- ✓ Как по-другому вы можете получать этот опыт и проходить эти уроки?
- ✓ Простить себя
- ✓ Простить обидчика
- ✓ Завершить контракт на обучение через обиду
- ✓ Проверьте на мускульном тесте, есть ли чувство вины перед обидчиком, если да, то см.
«Раскопка» вины
- ✓ Проверьте на мускульном тесте «Я обижаю на...»
- ✓ Проверьте на мускульном тесте «Мне не приятен ...» (если тест показывает «да», вернуться к
выгодам, страхам, урокам)



Вина, жалость, долг



- ✓ Что хорошего в вине, жалости, долге, жертвенности?
- ✓ Как это служит? (выгода)
- ✓ Когда вы виноваты, что хорошего происходит в вашей жизни? (выгода)
- ✓ Если не будет вины,..., что страшного может произойти в вашей жизни? (страхи, безопасность)
- ✓ Как изменится ваша жизнь, когда вы перестанете быть виноватым?
- ✓ Чему вы учитесь, благодаря чувству вины,...? (уроки)
- ✓ Какой опыт вы получили, благодаря вине,...? (опыт)
- ✓ Как по-другому вы можете получать выше осознанные выгоды?
- ✓ Как по-другому вы можете проходить выше осознанные уроки, получать опыт?
- ✓ Берете ли вы на себя 100% ответственность, за получение выгод, уроков и опыта другими способами, без надобности удерживать вину?
- ✓ Когда вы чувствуете себя виноватым, как реагирует тело?
- ✓ Где в теле застряла вина?
- ✓ Когда вы виноваты, что вы чувствуете?
- ✓ Где в теле застряли эти чувства?
- ✓ Как эти застрявшие чувства служат вам?
- ✓ Что хорошего происходит в вашей жизни, когда вы испытываете эти чувства?
- ✓ Когда впервые вы испытали такие же чувства? (важно найти точку запуска программы получения выгоды от вины). Что тогда происходило? Что вы чувствовали?....пройти алгоритм раскопки сначала, согласно теме раскопки.
- ✓ Очистить тело и каждую клетку от воспоминания об этих застрявших чувствах, эмоциях.
- ✓ Проверить на мускульном тесте «Я виноват...» Если тест показывает «да», значит нашли не все выгоды, страхи, уроки. Повторить алгоритм с самого начала до положительного результата.

Заболевания

- Как вы думаете, почему у вас есть эта болезнь? (выясняем поверхностные убеждения человека)
- Что является причиной вашей болезни? (выясняем поверхностные убеждения человека)
- Что хорошего в вашем заболевании? (выгоды)
- Как болезнь служит вам?
- Что хорошего произошло в вашей жизни с того момента, как вы заболели?
- Что плохого может произойти, когда вы будете здоровы? (страхи, безопасность)
- Чему научила вас ваша болезнь? Какие уроки вы проходите, какой опыт получаете, благодаря болезни?
- Когда вы думает о своей болезни, что вы чувствуете?
- Где эти чувства застряли в теле?
- Когда еще вы испытывали такие же чувства и эмоции? (находим ситуацию, которая помогла создать болезнь. Если там были обида, страхи... прорабатываем их по алгоритму раскопки)



- Когда впервые вы узнали о своем заболевании? Сколько времени назад?
- Какая стрессовая ситуация происходила в вашей жизни за 1 месяц-7 лет до возникновения болезни?
- Что вы там чувствовали?
- Где эти чувства в теле?
- Что хорошего вы получаете, когда испытываете эти чувства? (выгода)
- Что хорошего в том, чтобы удерживать эти чувства, помнить о них? (выгода, которая не позволит отпустить эти чувства из тела)
- Чему вы научились благодаря той стрессовой ситуации? Какой опыт приобрели?
- Что хорошего произошло в вашей жизни благодаря той стрессовой ситуации?
- Что хорошего вы получаете, когда помните об этой стрессовой ситуации? (выгода от удерживания воспоминаний)
- Что вы будете делать, когда станете здоровым? Что из этого вы можете делать уже сейчас?
- Чем займете освободившееся время?
- Вспомните свое состояние, чувства и эмоции, когда вы были здоровы, что вы тогда чувствовали? Прочувствуйте это состояние сейчас.
- Когда вы находитесь в этом состоянии, как реагирует ваше тело, ум?
- Что может помешать вам стать здоровым? (страхи, выгоды) Что в этом хорошего? (повторить алгоритм согласно теме раскопки)
- Очистить тело, клетки от воспоминаний о чувствах, эмоциях, боли.
- Обучить, что такое здоровье, как это чувствуется, что быть здоровым

Работа с блоками в теле от застрявших чувств и эмоций



- Где в теле вы чувствуете дисбаланс?
- Как этот дисбаланс проявляется?
- Прикоснитесь рукой к этому месту и немного простучите пальчиками, чтобы поднялись чувства и эмоции, убеждения, которые там застряли.
- Что вы чувствуете?
- О чем это? Когда вы еще в своей жизни испытывали такие чувства? Что это за ситуация? (находим событие, приведшее к дисбалансу в теле?)
- Что вы тогда чувствовали? (пройти по нужному алгоритму раскопки с выявлением выгод, уроков, страхов...)

Манифестация, намерени



- О чем вы мечтаете?
- Визуализировать мечту
- Что вы чувствуете, когда это уже имеете в своей мечте?
- Что хорошего в том, чтобы этого не иметь? (выгода настоящего состояния)
- Что произойдет страшного, плохого, когда цель манифестация реализуется? (страхи, безопасность)
- Как реализация моей манифестации может навредить моему окружению? (экологичность)
- Почему этого нет прямо сейчас? (убеждения человека, которые могут помешать в достижении его цели)
- Какие конкретные шаги вы можете сделать уже в ближайшем будущем, чтобы манифестация реализовалась?

Волшебная формула доктора Роберта Резника:

Обстоятельства (события, факты) +
Реакция (твоя на 100%, у тебя есть всего
пару секунд, чтобы принять правильное
решение!) = **Последствия**
(обстоятельства, события, факты)

100% ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

100% ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Есть один человек, ответственный за качество вашей жизни. И этот человек – вы.

Джек Кенфилд