Корневая чакра

3. исцеление привычки к хронической тревоге

Без-граничность. 2021

Многим людям трудно признать, что они в тревоге. Проще говорить: «Я в небольшом стрессе. Я перегружен».

Даже немного почетно быть очень занятым с утра до вечера, это в нашем обществе приветствуется.

Но многие с самого утра встают в состоянии тревоги и с первых минут уже думают о том, какие проблемы их ожидают в этот день. Они ворчат и не хотят вставать из кровати. Блокированная 1 чакра заставляет нас чувствовать тревогу без всякой причины.

У каждого из нас свой «привычный» уровень стресса по жизни, как некое базовое ощущение в течение дня. Но даже небольшой стресс сильно нас обкрадывает. Это лишает нас жизненной силы, креативности, ясного мышления. И тогда наша энергия хаотична, мы прыгаем с одной задачи к другой, не понимая смысла, зачем мы это делаем, и постоянно боимся не получить ожидаемые результаты. В итоге, притягиваем к себе неудачи и еще больше стресса.

- Вы нервничаете, рассеянны, зависимы от кофеина и никуда не успеваете?
- Вы замираете и становитесь неэффективны, и не знаете, как вам сделать все, что вы запланировали?
- Или же вы в состоянии потока и с радостью и воодушевлением делаете сфокусированные действия?

<u>Визуализация.</u>

Сделайте глубокий вдох и настройтесь на ощущения в своем теле.

Закройте глаза и направьте внимание внутрь себя.

Представьте, что вы вдыхаете не носом, а своим сердцем. Сделайте несколько таких вдохов и выдохов.

А теперь перенесите внимание еще ниже, в область живота. И начните дышать животом.

Чувствуйте, как ноги опираются на пол, и как вас надежно поддерживает то, на чем вы сидите.

И теперь на своем мысленном экране представьте себя в каком-то вашем привычном месте, где вы сидите у себя дома и размышляете о своей жизни. Или представьте, что вы собираетесь работать над каким-то важным делом или проектом.

Сначала просто посмотрите, как вы там выглядите. Какое у вас выражение лица, язык тела?

Оцените свой уровень стресса в этой картинке, где 0 – полное спокойствие, 10 – на

грани паники.

Это ваш привычный уровень, с которым вы живете каждый день. И будьте здесь внимательны и честны с собой.

Спросите себя: а кто-то из окружающих знает, насколько вы заряжены внутри?

Ведь часто мы делаем все, чтобы никто не увидел нашу тревогу, мы сдерживаем ее и прячем внутри себя, или просто уже не замечаем.

И теперь привнесите в эту картину свою большую цель или тот квантовый скачок, который вы вчера записали. Представьте ее как что-то, что можно увидеть. Может, это большой плакат у вас над головой, где записана ваша цель. Или огромный летающий список дел, которые надо сделать. Или какие-то мысли, которые висят облаком у вас над головой.

И когда вы думаете про этот квантовый скачок, то наблюдайте, как это влияет на ваш уровень стресса. Какой балл теперь вы бы поставили?

Какой у вас начинается внутренний диалог, когда вы думаете про эту большую цель? Появляется ли какой-то страх или неуверенность?

И также представьте, что мы всей группой смотрим на вас и ждем, когда же вы наконец сделаете этот квантовый скачок. Что вы чувствуете тогда?

И теперь попробуем такой мысленный эксперимент. Вообразите, что ваша нервная система – это как система электропроводки в вашем теле. Все ваши нервы, нейронные связи и мозг – это как электропровода, идущие ко всем частям и органам вашего тела.

И просто посмотрите теперь, как выглядит ваша нервная система, когда вы в стрессе, и что тогда происходит в вашем теле и уме.

И даже попробуйте увидеть химические реакции в вашем теле, как гормоны адреналин и кортизол разливаются по телу, готовя его к тому, чтобы бежать или драться, или замереть в оцепенении.

Поблагодарите себя за все эти осознания. Запишите свой уровень стресса и все важные мысли, которые пришли к вам.

<u>Простукивание #1.</u>

Я вижу себя в тревоге и стрессе

И вижу выражение на моем лице

Я знаю, что оно значит – я в стрессе

Я перегружена, мне немного грустно

Или меня что-то злит или раздражает

Я вижу, как реагирует мое тело на эти эмоции

И что происходит в моем уме

Я наблюдаю свою ментальную энергию

И она не в состоянии потока

Мои мысли рассеянные и хаотичные

Я думаю сразу о многих вещах

И о чем-то беспокоюсь

И подгоняю себя, что надо работать

Неудивительно, что мне трудно сфокусироваться

И я постоянно в напряжении

Мои мышцы зажаты, плечи, челюсти, шея

Я стараюсь держать себя в руках

Сдерживать свои эмоции

Я не хочу, чтобы все это вылилось наружу

Или я просто уже привыкла к этому стрессу

И мне кажется, что это моя норма жизни

Я вижу все то сейчас в моем теле, мышцах, энергии

И я признаю свою реакцию стресса беги-дерись-замри

Я уважаю свой рептильный мозг и все механизмы выживания

Заложенные в моем теле

И реакцию страха, заложенную в моей нервной системе

Это исторически заложено в моих генах

С тех времен, когда выживать надо было физически

Убить или быть убитым, съесть или быть съеденным.

Я уважаю свою нервную систему,

Которая запускает эти программы автоматически,

Вызывая физические изменения в моем теле

И тревожные мысли в голове.

Это меня не поддерживает и не помогает

Но это уже стало для меня хроническим состоянием.

И я каждый день испытываю уровень стресса минимум на ____ баллов.

Как будто опасность никуда не уходит

Как будто за каждым кустом притаился тигр.

И мне что-то угрожает.

В каком-то смысле, я все время начеку

Все время готова защищаться

И никогда не могу полностью расслабиться.

Нет такого безопасного времени, когда можно все полностью отпустить

Просто не думать ни о чем и не испытывать никакой тревоги

Даже когда я сплю, я как будто настороже

И я теперь все это вижу и признаю как есть.

Глубокий вдох и выдох.

И теперь снова закройте глаза и посмотрите на картинку, где вы видите себя. Возможно, сейчас у вас более спокойный вид.

Обратите внимание, возможно, какие-то слова простукивания вызвали у вас грусть. Это часто бывает, потому что вы начинаете чувствовать больше понимания и сочувствия к себе.

Когда вы простукиваете свой хронический стресс, вы начинаете чувствовать больше баланса и центрированности, в вашей 1-й чакре меньше страха, и вы можете получить больше мудрости и контакта со своим сердцем.

И теперь вернитесь в свою картинку и представьте самый большой стрессор, который висит над вами. Может, это конкретная ситуация, или какой-то большой шаг, который вам надо сделать в сторону своей цели.

Что на самом деле происходит в глубине вашего стресса?

Какие истинные тревоги и страхи крутятся у вас в голове?

Продолжите фразу: *«Я боюсь, что случится _____, и тогда я буду чувствовать _____».*

И также давайте посмотрим на скрытые выгоды:

«*Если я совершу свой квантовый скачок, то мне придется делать _____, которое я делать не хочу».*

«Если я совершу свой квантовый скачок, то я больше не смогу делать _____, которое сейчас доставляет мне удовольствие».

Понимание своих скрытых страхов и того, что стоит на кону, очень важно для процесса исцеления.

И также посмотрите на те грубые слова, которые вы, возможно, говорите себе внутри про

ситуацию, про то, что вы делаете или не делаете, или что вам надо делать. Любые слова от внутреннего критика или перфекциониста, которые усиливают ваш стресс.

Простукивание #2.

Я снова вижу себя

И теперь я еще лучше понимаю, что происходит на самом деле.

Я беспокоюсь больше, чем я думала

И в этой ситуации есть риски для меня

И многое стоит на кону

О чем я не задумывалась.

Мысли, которые вызывают мой стресс

Страх неудачи

Страх, что все станет еще хуже

Или что ничего не поменяется

Страх критики и отвержения.

Страх, что мне придется делать то, что мне не хочется ____

Или что я не смогу делать _____

Или что мои близкие начнут относиться ко мне _____

Все эти риски, так многое стоит на кону

И я довольно строго с собой обращаюсь

Большой груз у меня на плечах

Все это усиливает мой стресс

И уровень моей тревоги.

И часть этой тревоги пришла из моего детства

То, как была запрограммирована моя 1-я чакра

Через разные негативные ситуации и боль

С тех времен, когда я чувствовала себя одинокой и напуганной

С той поры, когда я не была в полной безопасности

И у меня сформировались убеждения о том,

Насколько этот мир безопасен для меня.

Я все это понимаю.

И теперь я вижу, как эта тревога влияет на мои большие цели.

Мое намерение смело идти вперед

И то, как сильно я на себя давлю,

Все это усиливает мой стресс

Мою примитивную реакцию рептильного мозга

Это мне никак не помогает

Но я полностью признаю и уважаю эти реакции

И с моим новым пониманием и сочувствием

Я смотрю на то, как страх разными способами мешает мне

И я просто признаю это как есть.

Глубокий вдох и выдох. И снова почувствуйте свое тело.

Как вы теперь себя чувствуете, когда вы признали все свои страхи и увидели реакцию ума-тела?

Насколько больше у вас сочувствия к себе?

И снова представьте перед собой картинку. Есть ли теперь у вас больше понимания про свою тревогу и про то, что вас ограничивает?

Как вы выглядите? Какое выражение на лице?

Какие мысли у вас по поводу вашего квантового скачка и действий, которые стоит сделать в этом направлении?

Эти простукивания можно использовать каждый день, когда вы размышляете над своими большими целями. Постепенно весь стресс уйдет, и вы будете чувствовать энтузиазм и желание действовать.

И также можете добавлять позитивное простукивание.

<u>Простукивание #3.</u>

Мое намерение – выключить реакцию стресса

В моей нервной системе

И переключиться на состояние спокойствия в теле и мыслях.

В состояние большей центрированности

Ясности и фокуса,

Присутствия в уме и теле

Сегодня я поняла много важного

И я теперь больше осознаю, что происходит

В моей самой примитивной бессознательной части
У меня больше осознанности про мою 1-ю чакру
И про автоматические реакции моей нервной системы.
Ведь сейчас все поменялось.
И за мной не гонятся тигры.
Моей жизни действительно ничего не угрожает
Поэтому я могу спокойно присутствовать в своем теле
И проживать то, что происходит
В моменте здесь и сейчас.
Я целостная
Я в безопасности
Я здесь
Со мной все хорошо
И я в полном порядке
Все мои страхи – это просто мысли
А я – тот, кто думает эти мысли
И может ими управлять
Это просто истории, которые **я** себе рассказываю
Про ту эмоциональную боль, которую я могу испытать
И теперь я просто признаю все эти мысли и истории
Я открыта к тому, чтобы чувствовать и наблюдать свои страхи с добротой
В том числе, мой страх пережить эмоциональную боль
Разочарование, неудачу, утрату или критику.
Я открыта к тому, чтобы с любовью относиться к своим страхам
И к той части меня, которая боится,
И поддерживать себя, несмотря ни на что.
Многое стоит на кону, я это понимаю
Но мне не нужно бороться
И не нужно убегать от своих страхов
Мне не нужно напрягать свои мышцы
Не нужно собирать свою внутреннюю армию для сражения
Я могу видеть свои тревоги и расслабляться
Вспоминать, что сейчас мирное время

Я дома

И я всегда могу найти решение и нужные ресурсы.

Мой рептильный мозг думал, что я все еще в опасности,

И это понятно. Для него весь этот мир новый

Это новая удивительная информация для моего рептильного мозга

И я буду постепенно его приучать к этому

Что я в безопасности

Что со мной все хорошо

Прямо сейчас

Что я полностью присутствую в своем теле

И чувствую свою силу

И позволяю своей нервной системе начать расслабляться

И выключать реакцию стресса

Отдохнуть, восстановиться

Я позволяю себе выйти на новый уровень спокойствия

В своей нервной системе

С новым пониманием того, что такое истинное спокойствие

И полным позволением себе быть в полном спокойствии

Моя нервная система переживает новый опыт

Расслабленности и полного спокойствия

Новое понимание

Пора

Пора уже мне начать полностью отпускать, расслабляться

И жить на другом уровне спокойствия

И тогда я излучаю совсем другие вибрации

И по-другому смотрю на все события и окружающий мир

Я могу жить с открытым сердцем

И дышать глубоко, полной грудью

И мое сознание расширяется, становится чистым и просторным

И мне в голову приходят новые креативные мысли

Я с каждым разом все быстрее переключаюсь

С реакции стресса на полное спокойствие

Мое физическое тело учится быстро расслаблять все мышечные зажимы

И тогда я легко могу попасть в состояние потока

Доверия, своей гениальности

Я могу отпустить контроль и просто доверять

Быть сфокусированной на том, что я хочу создать

И не допускать другие негативные картинки в свое сознание

Думать только о хорошем и притягивать к себе только хорошее

И это для моего высшего блага.

Глубокий вдох и выдох.

Как сейчас чувствуете вы себя в своем теле и эмоциях?

Продолжайте делать эти простукивания, когда вы делаете шаги к своей цели и снова поднимается тревога.