

2 чакра

Сила злости



Часто люди не хотят злиться и выражать свою злость. «Но я не злой человек!» Особенно это говорят те, у кого был агрессивный родитель, и они поклялись никогда не быть такими. Но наш процесс исцеления не сделает вас злым или агрессивным.

Как и в прошлый раз, работа со 2-й чакрой вокруг энергии злости может показаться нелогичной. Но она поможет нам добавить еще больше энергии в свой поток жизни.

Мы дадим голос вашему реактивному гнев из прошлого, чтобы эта застывшая энергия начала двигаться внутри и перестала причинять боль вам и окружающим. Мы будем трансформировать злость в энергию силы и уверенности, смелости, достоинства, в способность напористо действовать и достигать желаемое.

Вы сможете также говорить нет тому, что вам не подходит, и противостоять несправедливости. Эта энергия станет вашей позитивной силой, а не разрушающим монстром. Ведь злость напрямую связана с вашими чувствами о своих правах и ценности.

Всегда за словами: «Это не справедливо!» - идут слова «Я заслуживаю лучшего!»

Поэтому здоровый голос злости помогает нам начать ценить и уважать себя больше, и требовать для себя лучшего отношения, лучшей оплаты или внимания, права быть счастливой, уверенной, процветающей, делать то, что вы хотите и быть услышанной. Это наши границы во всех сферах жизни.

Если злость не выражать и подавлять внутри, то человек начинает испытывать депрессию. «Какой смысл возмущаться, если ничего не меняется?» Он тратит очень много энергии на то, чтобы сдерживать всю эту ярость внутри себя, не чувствовать ее.

Злость – это большая нарастающая энергия внутри нас. Она помогает нам преодолеть свои старые привычки действовать из чувства страха, стыда или вины, и начать смело совершать большие перемены в своей жизни.

Нам нужна вся сила нашей злости, чтобы на 100% посвятить себя своему успеху. Это наше топливо, которое будет питать нашу страсть и поможет сделать всю тяжелую работу по исполнению своих желаний: развитию своего бизнеса, прохождению обучения, созданию семьи и пр.

Визуализация 1.

Закройте глаза.

Представьте перед собой большой экран кинотеатра.

И на это экране вы видите кого-то, кто собирается со злостью атаковать вас: обвинить в чем-то или критиковать. Это может быть недавнее событие или что-то из далекого прошлого. Неважно, в каких вы отношениях с этим человеком. Любой человек, который обращался с вами со злостью и хотел вас выставить неправым.

Представьте всю сцену в деталях. Вот стоите вы, вот этот человек, и что происходит? Возможно, он вас предал или сильно ранил вас. Открыто проявлял свою злость или маскировал ее под критику, угрозы или пытался вас пристыдить.

И посмотрите, как вы реагировали в той ситуации? Может, вы были в шоке, выбиты из колеи, может вы застыли и не могли за себя постоять. Или начали в ответ ругаться с ним. Или же пытались его успокоить и вести себя вежливо, чтобы как-то решить эту ситуацию.

И что вы при этом чувствовали? И что чувствуете сейчас, когда думаете про это?

А теперь представьте, что случилось кое-что волшебное. Неожиданно из вашего тела вышел ребенок и стал рядом с вами. Это не просто ребенок, а образ вашей второй чакры. Тот сильный ребенок, которым он стал в конце, в образе животного или архетипа.

И сейчас энергия этого ребенка превратилась в реактивный гнев, пламя, очень мощное и опасное. Это чистая агрессия, чистый гнев, который направлен против того, кто вас обидел. Как это выглядит?

Эта реакция гнева всегда была внутри вас, когда вас ругали, обвиняли, обесценивали, критиковали или стыдили. И даже если вы никогда его не показывали, это тоже часть вас, и она сейчас начинает злиться на вас.

Вы можете увидеть, что это примитивная бессознательная реакция, «глаз за глаз».

Представьте, что этот образ начал громко кричать: *«Не смей давить на меня. Не пытайся меня напугать. Ты ничего от меня не получишь. Ты не смеешь забирать у меня то, чего я заслуживаю. Ты не сможешь мной манипулировать. Отойди или...»*

И что еще он говорит?

Как выглядит этот образ ребенка-животного, когда он злится? Видите ли вы, что его гнев становится разрушительным, хотя изначально эта энергия должна была вас защитить и отстоять ваши границы. Давайте сначала простучим эту примитивную реакцию гнева на несправедливость.

Простукивание 2.1.

Вот он во всей своей пугающей силе

Это чистый гнев

Реакция злости и гнева

И она опасна

И эта энергия живет внутри меня
Этот вулкан злости и гнева
Он живет внутри меня
И это пугает
Это часть меня, которая будет сражаться до смерти
Если мне понадобится
Так много силы и энергии
Ужасающе
Эта часть меня ужасает
Она выглядит как убийственный гнев
Сплошная злость и ярость
В сторону человека, который меня в чем-то обвинил или ругал
Эта часть меня такая злая
И кажется, что она абсолютно права
Она имеет право на этот гнев
Она ненавидит то, как это человек обращается со мной
И она готова и хочет бороться с ним в ответ
Наброситься на него
Оттолкнуть его
Постоять за меня
Чтобы я могла вернуть свой баланс
Потому что меня так несправедливо обидели
Совершенно нечестно и без повода
Несправедливо
И я вижу и признаю все это
И свою злую часть, которая готова вырваться из меня.

Обычно мы не особо склонны признавать свой гнев, и стараемся его скрыть. И виним себя за эти вспышки злости. Или виним себя за то, что с нами случилось. Как будто говорим себе: «Я не должна злиться, потому что я сама во всем виновата».

Но посмотрите сейчас еще раз на всю эту ситуацию и спросите себя: «Разве я это заслужила?»

Простукивание 2.2

Это кажется странно – признавать и уважать
Свою злобную внутреннюю часть

Я по-прежнему против гнева и ярости
Ведь они могут причинить столько вреда
Я знаю боль, которую приносит злость
Она превращается в жестокость, в борьбу
И я признаю и понимаю, что темная сторона злости существует
Она реальна в людях
Она реальна в мире
Но я также уважаю то, что сейчас мне открылось
Эта часть меня злится за меня
И заступает за меня
Чтобы восстановить справедливость
Потому что меня обидели
И мне было больно
И я действительно обижена на то, что случилось
Я ненавижу то, как поступил тот человек со мной
Поэтому я сейчас посмотрю в лицо своей злости
Той части меня, которая не колеблется
И совершенно ничего не боится
Она не поддается на манипуляции
Она не отступает в ответ на угрозы
И ей все равно, если кто-то пытается ее стыдить
Ее нельзя поставить на место
Или обвинить в чем-то незаслуженно
Она уверена в себе и бесстрашна
Это сырая отвага
И она на 100% уверена, что со мной поступили неправильно
И что я не заслуживала такого плохого отношения
Она точно знает, что я заслуживала лучшего
Это моя яростный адвокат
Который восстал для моей защиты
Который меня оберегает
Отстаивает мои права
Хочет дать отпор, ударить в ответ
Ради меня
Для моей защиты и моих прав
Это мой голос бесстрашия
Энергия смелости и готовности сражаться
Постоять за себя
Исправить то, что неправильно
Огромная ужасающая сила внутри меня
Я полностью ее признаю и уважаю

Да, она может сделать что-то ужасное
Может, я даже ранила кого-то в прошлом
Из-за этой злости
Или меня ранила несдержанная злость других людей
И я не хочу быть такой же
Это сила в тени
Она может быть монстром
Иногда эта злость оборачивается против меня
Атакует меня саму
Это происходит бессознательно
Но я сама себя ругаю, виню или критикую
И это больно
Но прямо сейчас я открыта к тому
Чтобы просто смотреть на нее
Принимать ее
И признавать ее.

Глубокий вдох. Как вы сейчас себя чувствуете?

Если есть какие-то сильные эмоции или ощущения в теле, продолжайте простукивание.

Визуализация 2.

Снова представьте свою ситуацию. Вы, тот человек, который вас атакует, и ваша часть, которая отражает злость. И теперь сделайте кое-что странное. Позвольте своему гневу напасть на этого человека и сделать с ним все, что он хочет. Пусть он проявит себя во всей дикости, и наблюдайте, что именно он будет делать.

И после того, как сражение закончено, что делает ваша часть? Как она себя чувствует?

Обычно она намного спокойнее. И теперь представьте, что она наполняется светом.

Наполните ее светом осознанности. Вы можете теперь увидеть ее реальную силу и ее дар. Эта часть всегда пытается проявиться и показать вам, какое отношение вы заслуживаете, и чего вы не заслуживаете. Так же, как и вы встаете на защиту, если видите, что нарушают права другого человека.

Обычно мы неверно понимаем злость и поэтому избегаем ее. Но тогда мы подавляем свою энергию смелости и не слышим ее важное послание для нас. И злость никуда не девается. Она всегда внутри, в ожидании своего времени. И мы можем сами решать, какую часть этой энергии мы хотим использовать. Например, иногда нам надо всего на 2 балла, чтобы высказать свое мнение с твердостью и уверенностью.

Конечно, когда мы столько лет подавляли свою злость, она теперь очень легко может взорваться. Но если мы ее признаем и позволяем ей двигаться внутри нас, то она перестает

быть диким животным и становится голосом нашей осознанности.

Что вы на самом деле заслуживаете, чего раньше боялись иметь? О чем вы стыдились попросить? Чего вы на самом деле хотите и заслуживаете?

Злость помогает нам перестать терпеть то, что нас не устраивает. И как только мы перестаем соглашаться на меньшее, на плохую жизнь, на недостаточную оплату, мы можем принять твердое решение изменить это.

Еще раз представьте ситуацию на мысленном экране, где был ваш обидчик. И теперь посмотрите, как теперь вы к нему относитесь? Важно ли вам теперь его мнение? Или вы ощущаете себя в полном праве его не слушать и не обращать внимания на его претензии?

Чего вы хотите вместо того, что было в этом сценарии?

Что вы ожидаете от других людей и как вы хотите, чтобы с вами обращались?

Мысленно представьте эту дикую часть себя, которая несет в себе вашу злость. Позвольте ей зайти в ваше тело, сохраняя всю свою огромную силу. Когда нет битвы, в которой надо сражаться, она становится вашей энергией страсти, драйва, созидания. Она позволяет вам начать менять свою жизнь в ту сторону, куда вы хотите. И не соглашаться на меньшее или худшее.

Теперь вы можете ближе познакомиться с этой энергией. Позвольте ей течь по вашему телу, наполняя вас любопытством, смелостью, желанием создать что-то большое. Возможно, вы сможете более честно высказывать свое мнение и желания.

Простукивание-жалоба-возмущение

Если вам предстоит разговор с человеком, который вас огорчает или тревожит, вы можете сначала простучать все свои чувства. Просто свободным текстом выскажите все эмоции, которые вызывает у вас этот человек, что вы про него думаете, и все, что вы чувствуете по поводу вашей ситуации.

До тех пор, пока вы не успокоитесь и не будете готовы твердо высказать этому человеку свою позицию. Простукивание поможет вам понять, что на самом деле вас расстраивает, особенно когда это не что-то очевидное. И вы сможете пойти в эту ситуацию в состоянии большей устойчивости, зрелой 2 чакры, что в итоге даст вам результат.

На другой стороне злости

В ближайшие дни позволяйте себе чувствовать все свои желания. И хотеть их настолько сильно, чтобы больше никогда не позволять себе жить наполовину, подавляя свои истинные потребности. Делайте то, что дает вам ощущение жизни, чаще и больше.

Простукивание 2.3.

Правда в том
что я хочу очень много разных вещей
И я действительно все это хочу
И всегда мечтала иметь это
И ждала, когда у меня это будет
И я в ярости, что до сих пор не получила это
Сколько можно ждать!
Я уже устала, что люди постоянно меня упрекают
Обвиняют, ругают, критикуют
Я больше этого не хочу
Разве они сами лучше?
Кто им дал право быть моими судьями?
Я просто сама позволила им это делать
Но я больше не хочу это притягивать к себе
Я больше не хочу ни с кем сражаться
Или что-то доказывать
Я хочу быть свободной и всю свою энергию
Направить на создание такой жизни, как я хочу
Я полностью этого заслуживаю
Я неидеальна, но я заслуживаю лучшей жизни
Я отпускаю свою привычку быть жертвой
Отпускаю свою привычку всегда проигрывать тем, кто злится
Я выбираю начать относиться сама к себе с тем уважением,
Которого я достойна
Я выбираю любить и ценить себя настолько
Чтобы привлекать в свою жизнь
Только честных и добрых людей
Которые относятся ко мне с полным уважением
Я выбираю чувствовать себя живой
И получать то, чего я хочу
Я хочу чувствовать себя уверенно
И иметь смелость тогда, когда мне это нужно
Я очень хочу больше радости и удовольствия
И много всего другого
(назовите свои желания)
И теперь я заявляю
Что когда эти возможности и люди появятся
Я буду говорить им ДА
Я всегда с радостью скажу «Да, благодарю»
И приму все эти блага с открытыми руками

Я больше не буду сомневаться, заслуживаю ли я это
Или чувствовать себя виноватой
Больше нет
Я просто скажу: да, принимаю
Для всех самых лучших вещей, которые пришли ко мне
Для моего высшего блага
Я открыта принимать
И просить о большем
Я больше не буду терпеть то, что меня не устраивает
Я готова внимательно осознать,
Какую жизнь Я хочу жить
Во всех деталях
И начать упорно создавать ее,
И подстраивать под себя все обстоятельства
Как мне удобнее
Я говорю да лучшей жизни
Да радости и веселью
Да страсти и увлеченности
Да комплиментам, новым друзьям, приключениям
Да своей гениальности
Да смелым действиям
Да мне самой и всему, что я заслуживаю
Да мне, любимой, и всем частям меня, всей мне целиком
Мир, я иду! Встречай меня

Когда вы признаете свою злость и безопасно выражаете ее, вы можете оказаться по другую сторону. Вы обретаете истинную смелость. Эта смелость делает вас лидером и помогает вовлечь людей в ваше общее дело.

Вы уже знаете, что злость, которая накапливается внутри, нездоровая. Она как вулкан, готовый в любой момент взорваться. Но теперь вы можете ее простукивать буквально за минуты, и давать ей высказать все свое возмущение. И тогда вы сможете встречать ситуации более спокойно и сбалансированно. Вы можете услышать истинное послание своей злости: какие ваши границы были нарушены? В чем она пытается вас сейчас защитить?

Злость помогает вам понять, что вы на самом деле хотите в данной ситуации. И дает вам силу, чтобы это получить. Вы больше не будете в позиции слабости, когда другой человек вас прогибает или обесценивает.

Злость в вашей 2-й чакре – это огромная сила. И теперь вы умеете с ней обращаться и использовать ее столько, сколько вам необходимо. И чем больше вы простучите всю свою подавленную злость из прошлого, тем легче вы сможете управлять этой силой внутри. И вы начнете чувствовать намного больше уважения к себе и своим желаниям.