

**ПРОГРАММНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ РАЗВИТИЕ
«РАЗВИТИЕ ИНТУИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ для слушателей».**

Разработчик - Литвинова Н.А.

Условия допуска – 3 ступень, предыдущие программные занятия.

Провести опрос слушателей по итогам предыдущего занятия – развитие навыком автоматического письма.

Цель нашего занятия расширить границы осознанного получения информации, применив навыки третьей ступени.

Стандартная раскочка.

Дать упражнение «Мы и Вселенная», цель которого – дать слушателям ощущение масштабов окружающего объективного мира и ощущение субъективного восприятия этого мира.

Упр. «Мы и Вселенная»:

Сели поудобнее, закрыли глаза, убрали, растворили все посторонние мысли, мы здесь и сейчас. «Мы сидим в своем кресле и перемещаемся, двигаемся вместе с нашей планетой, которая вращается вокруг своей оси со скоростью 23 км в минуту – это 1380 км в час, (Информация: скорость звука в воздухе 330 м в сек., 1188 км в час, компания Боинг планирует выпуск первых пассажирских самолетов, скорость которых будет 2250 км в час только через 10 лет), мы двигаемся на восток с такой скоростью ... Теперь прибавим ощущение движения со скоростью 30 км в секунду – это скорость с которой Земля вращается вокруг солнца... А теперь добавили ощущение движения со скоростью 230 км в секунду – это скорость, с которой мы двигаемся вместе с нашим Солнцем в Галактике...(проговорить скорости движения в обратном порядке, для возврата ощущений перед проведением упражнения)»

Может быть именно по этому все начинания рекомендуют изотерики делать, обратившись лицом на восток?. Пусть слушатели думают и ощущают.

Дать тренинг «что в данный момент времени, слышим...видим... чувствуем и описать свои впечатления (провести опрос слушателей...». Во время упражнения вести слушателей от дальних ощущений к более близким.

Например: слышим машины шумят на улице, часы тикают в помещении, кто-то покашливал, сердце внутри тела бьется...

Предложить «конкурс»: кто больше всех успел зафиксировать звуков за 1-2 минуты, которые даются на упражнение.

Упражнение «Описание впечатлений от предмета».

Выставляется на стол предмет, который всем хорошо видим или знаком (можно поставить что-нибудь из присутствующих, сумку, книгу, зонтик, бутылку с водой). Провести редукцию до т.ЯЕ и слушатели объединяются с предметом т.ЯЕ по технике 3-ей ступени. И затем проводится опрос на тему «какие впечатления, ассоциации, воспоминания он вызвал».

Все слушатели должны высказаться вслух о своих впечатлениях.

Упражнение с этим же предметом, но объединение-отождествление с ним провести через т.ЯЕ на уровне эмоционального разума. Провести редукцию до т.ЯЕ и соединиться с этим предметом по третьей ступени, выйти на уровень

эмоционального разума и пользуясь навыками автоматического письма записать свои впечатления.

« Сели поудобнее... открыли глаза, проводим редукцию сознания до т.ЯЕ...(классика) и отождествились с предметом и сейчас часть вашего сознания пребывает в физическом теле, а часть – в предмете – объекте окружающего мира и мы установили связь с этим предметом и какие образы, ощущения возникают в нашем сознании, может быть какие-то воспоминания... если ничего не приходит в голову, то придумайте что-нибудь. Никакая цензура логического ума не допустима. Позвольте вашему дару воображения сделаться образу более ясными и живыми. Если образы туманные, создайте другие. Записывайте или зарисовывайте их без промедления».

После упражнения подробно обсудить результаты – провести опрос каждого слушателя. Обсудить разницу впечатлений с предыдущим упражнением.

Рассказать о внутреннем экране. Он есть у всех, однако у одних людей доминируют на нем зрительные ощущения, у других звуковые и есть люди, у которых только кинестетические ощущения (тепло, холод, мягкий, жесткий...) таких мало, однако это тоже правильно, просто все люди разные. Как правило, кинестетики – лучшие интуиты.

Упражнение «Внутреннее пространство сознания»

«...понятия и образы в разных местах внутреннего пространства сознания...(классика)».

Упражнение «Внутренний экран»

Закрыли глаза...отпустили, растворили все мысли...перед глазами пустой, спокойный экран...

И сейчас очень легко, вызвали в сознании, вспомнили, придумали в доступных вам ощущениях образ «бегущий табун коней», удерживаем образы на внутреннем экране, отпустили образы, пусть они изменяются сами, как хотят, не контролируем их – просто наблюдаем их разворачивание, как в телевизоре, удерживаем образы... открыли глаза и выдвинули экран перед собой на расстояние 10 м и увеличили его до размеров экрана в кинотеатре (вся группа «смотрит фильм и идет бурное обсуждение ощущений). Затем этот киноэкран смещаем по центру головы (отмечаем неудобства , т.к. находимся в каком-то секторе и не можем рассмотреть всю картину сразу; важно обратить внимание на объемность восприятия). Затем сдвигаем внутренний экран за спину на расстояние 10 м (назад голову не поворачиваем). Смотрим и получаем впечатления и делимся ими. Затем фокусировка-уменьшение экрана и расположение его в удобном месте в голове (у большинства - впереди внутри головы и чуть вверх – на уровне лба, м.б. чуть к затылку).

Отвлечь внимание слушателей на другую тему (погода за окном или завтра, например), а затем опять перевести их внимание на образ «табун коней», при этом положение внутреннего экрана у них будет на своем, привычном месте.

Чтобы убрать экран, надо свернуть его в точку. Сказать им, что это и есть т.н. «третий глаз», если оттренировать это упражнение в обратном порядке, т.е. развернуть точку в экран и воспринять образы и ощущения с экрана, при этом важно не прилагать никаких усилий. «Стараться запрещено!» - лозунг интуита.

Упр. Притворимся, что мы знаем язык подсознания.

Представим, что предмет, который мы видим (ведущий ставит любой предмет, лучше чей-то из слушателей) что-то значит. И мы начинаем придумывать это значение – позволяем ему прийти к нам.

Провести опрос слушателей.

Рассказать о том, что известные всем словари – сонники уже не справляются со своей задачей, т.е. помочь расшифровать сон. Т.к. образы, которые там наделены значениями не соответствуют коллективному образному языку подсознания современности – там, к примеру нет образа «компьютер»...

Образы-символы, которые приходят к нам, например, во снах, мы можем специально сами себе создавать. Для разных людей могут быть свои значения символов. И по началу, в целях сознательного воспитания, языка своего подсознания, мы делаем вид, что приходящие к нам символы имеют значение, т.е. сами создаем язык для нашего подсознания. Пусть символом какого-то значения является предмет, который попался нам на глаза. Например, образ собаки или кошки: если собака, а я их люблю, то это для меня хорошо, если – кошка, а я их не люблю, то – плохо. Если на глаза, по дороге на работу попадаются синие зонтики, то начальника не будет целый день, если зелене, то будет на работе целый день.

Напомнить, что в народных приметах уже есть традиционная символика значений, например, черный кот

Упр. Получение однозначного ответа у интуита, на поставленный вопрос.

Упражнение выполняется в парах.

Интуит выбирает для себя мысленно образы-символы, значение которых - «да» (например, цветущая яблоня, красный крокодил...) и «нет» (например, яблоня с яблоками, зеленый крокодил...), затем проводит редукцию до т.ЯЕ, усиливает НП и выходит на уровень эмоционального разума.

Партнер задает в слух вопрос, интуит сообщает свои ответы, согласно полученных образов.

По окончании упражнения обратить внимание, что ответы в виде образов на их внутреннем экране порой возникали до того, как партнер проговаривал вопрос, сказать, что это нормально.

При выполнении следующих упражнений следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Следует рассматривать, т.е. брать во внимание весь «мусор», который появляется в голове
2. Начинайте говорить сразу, т.к. чем дольше вы ждете, тем больше возможностей вы даете логике вмешаться в процесс интуиции
3. Продолжайте говорить, пока интуитивные впечатления не иссякнут
4. Не прерывать речь интуита подтверждающими восклицаниями или неодобрительным покачиванием головы, чтобы не прервать поток интуитивной информации
5. Можно задавать по ходу сеанса вопросы интуиту.

Упр. Описать неизвестного человека.

Упражнение проводится в парах. Один выбирает хорошо знакомого ему человека и записывает его имя на бумаге. Другой - интуит, читает это имя, вызывает на внутреннем экране образ-фантом, силуэт этого человека и запоминает свои ощущения, которые потом сообщает вслух партнеру.

Ведущий проговаривает в медленном темпе:

«Сели поудобнее...

- Вызвали на внутреннем экране образ-фантом человека, его силуэт, удерживаем его в памяти, открываем глаза, проводим редукцию сознания до т.ЯЕ (стандарт)...закрываем глаза...и
- Объединились с этим образом незнакомого человека по третьей ступени
- Позвольте себе придумать, что вы чувствуете при общении с этим человеком, какой вы слышите его голос, запах, опишите его характер, как он изменится в будущем, что с ним было в прошлом...
- Притворитесь, что воспринимаете его, притворитесь, что хорошо его знаете, притворитесь, что думаете, как он ... видите, как он...слышит, как он.... другие образы...
- Что у него было в прошлом... что у него сегодня....что с ним будет в будущем...
- Повторить текст сначала...
- Отпустили сосредоточенность, открыли глаза»

Дать время на обсуждение впечатлений, напомнить слушателям о корректности при получении негативной информации (этика врача – не зная точный диагноз, не сообщать его больному).

Повторить упражнение с другой половиной зала.

Упр. Получение ответов в ЭС. Упражнение в парах.

Написать вопрос на бумаге, отдать своему интуиту. Интуит читает про себя вопрос. Далее проводится ведущим погружение в ЭС, там в ЭС вспомнить вопрос, запомнить все впечатления виде образов, ощущений. Затем выйдя из ЭС, записать все подробно на бумаге без участия внутреннего критика и затем уже осознать логически. Партнер может задавать вопросы интуиту. Провести опрос слушателей.

Перед проведением упражнения рассказать о том, что правильно задать вопрос – это значит правильно получить на него ответ. Задавание вопросов это искусство. Во-первых надо научиться конкретизировать вопросы. Вопрос должен быть определенным и недвусмысленным, чтобы на него можно было получить точный недвусмысленный ответ, на пример:

«Встречу ли я.... – где, когда... А уже если встретили и это ваш знакомый вам человек?

«Достаточно денег... – для чего, чтобы оставить основную работу?

Буду ли я счастлив... – что мне изменить в своей жизни... в себе...что препятствует...

Сменить работу... – если для меня важна безопасность..., если меня беспокоит..., если моя цель – моя семья...

Стать артистом... – добьюсь успеха, если стану артистом...

Женюсь или нет.. – какой вид семьи я создам, с кем...

Завтра будет хорошая погода? – конечно, где-нибудь будет...

Иванов, хороший человек? – для кого-нибудь и когда-нибудь конечно...

«Сели поудобнее...(погружение в ЭС проговорить)...вспомнили свой вопрос...

- что вы слышите,
- какой вкус ощущаете,
- какой запах, что вы чувствуете,
- что вы видите... просто фиксируем это без логического объяснения...
- просто отметили и перешли к следующему..
- что вы ощущаете...что проходит через ваше сознание...какие образы...

- позвольте мыслям блуждать до тех пор, пока не появится воспоминание, картинка, ощущение...просто придумайте что-то...если ничего нет, то задайте вопрос «Почему нет воспоминания, ощущения?»
- .что всплывает в памяти...
- Притворитесь, что воспринимаете его, притворитесь, что хорошо его знаете, притворитесь, что думаете, ... видите...слышите...запахи,...вкус....другие образы,
- что вы сейчас чувствуете, разрешите себе почувствовать ваши эмоции, какие воспоминания они вызывают...

- Притворитесь, что вы находитесь в другом месте: где вы, что делаете, кого видите, что происходит рядом, что это вам напоминает, какие вызывает чувства, эмоции...
- Позвольте вашим чувствам, образам жить, жить своей жизнью, позвольте себе их замечать...
- что вы сейчас чувствуете, разрешите себе почувствовать ваши эмоции, какие воспоминания они вызывают...

- Вы можете чувствовать что-то, вы можете видеть что-то, слышать что-то, ощущать запах чего-то...Дайте всем своим чувствам свободу, взаимодействовать и творить... и какие образы..какие воспоминания, какие эмоции вы переживаете сейчас... какие воспоминания они вызывают...

- Запомнили все и отпустили ЭТ и открыли глаза

А теперь запишите или зарисуйте свои впечатления и затем подключите логику и проанализируйте все, что успели записать.»

Провести опрос слушателей (каждого).

Задание на дом: тренировать свои навыки работы с т.ЯЕ, тренировать навыки получения однозначных ответов на вопросы с помощью образного языка и языка ощущений, тренироваться с внутренним экраном, составить словарь образов, наделенных собственным значением.

Рассказать, что после прохождения четвертой ступени наши возможности в этой области вырастут и мы сможем пойти еще дальше, нас ждет следующий семинар этого цикла.

Провести в заключении «Гармонизацию через ЭС»