

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

o

Дорогой друг!

Если ты интересуешься саморазвитием, духовными практиками и не знаешь, с чего начать, эта памятка как раз для тебя.

Ответы по вопросам в памятке лучше всего записать, периодически к ним возвращаться и обновлять. Так по ответам ты отследишь свои изменения.

Когда ум видит, что изменения происходят, растет уровень доверия к практикам и снижается сопротивление.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

о

Итак, с чего же начать?

В духовное развитие часто приходят, надеясь разобраться с какими-то своими проблемами. А кто-то чувствует свой потенциал и желает его раскрыть на благо себе и людям.

Подумай и ответь, зачем ты идешь в духовные практики? Ты хочешь разобраться с какими-то своими вопросами, решить проблему или чувствуешь непреодолимое желание познать себя и мир?

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Попробуй сформулировать так, чтобы это было утвердительное позитивное предложение.

Например, не исцелиться от заболевания, а обрести крепкий иммунитет и совершенное здоровье. Не разобратся почему я одинок(а), а построить гармоничные отношения, основанные на взаимной любви. Не рассчитаться по долгам, а стать финансово свободными и достичь благополучия. Не доказать кому-то, что я смогу достичь успеха, а для того чтобы с помощью практик научиться создавать желаемые изменения в жизни и жить как хочу.

Помни, куда идет внимание, туда и энергия. Фокус настраиваем из состояния достаточности, а не из состояния дефицита.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

○
Определи исходную точку А по всем сферам жизни, даже если вопросы, которые ты планируешь закрыть с помощью духовных практик, находятся в одной сфере.



Иногда желание что-то изменить в определенной области начисто закрывает виденье потребностей в других. И тогда они тоже начинают незаметно проседать.

Время, выделенное на духовное развитие, должно гармонично вплетаться в жизнь без ущерба для всего остального.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

o

Итак, выпиши по главным сферам жизни (пр. здоровье, любовь, семья, окружение, бизнес и проф. самореализация, финансы, отдых, развитие), что у тебя сейчас происходит, честно и объективно. Насколько подробно писать, определяешь сам(а).



Оцени степень эмоциональной удовлетворенности этой сферой по 10-бальной шкале. Например, если у тебя высокооплачиваемая работа и ум скажет «Тут все отлично!», а вот на душе почему-то не весело, не ставим 10 баллов. 10 баллов-это когда все отлично не только для ума, но и для сердца.

.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

о
Определи точку Б (желаемые изменения) по всем сферам жизни.

Куда я хочу прийти? Каким я вижу свое здоровье, отношения -и др.? Какая (какой) я там? Что меня отличает от меня сегодняшней (сегодняшнего)? Что мешает быть такой (таким) уже сейчас?

Для чего это нужно?

Наш ум настроен на решение задач. Если задачи непонятны, он будет вытаскивать из подсознания какие бы уроки пройти. Когда есть цели и желания, которые вдохновляют, то все настраивается именно на их реализацию.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

o

Если есть ситуация, которую собираешься разрешить при помощи духовных практик, и знаешь к какому результату стремиться, события разворачиваются в нужном направлении.

Если совсем не знаешь чего хочешь, то, скорее всего, нужно посмотреть, где и почему были закрыты чувства и утрачен интерес к жизни. Часто это бывает из-за травм, полученных в детстве.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Определи состояние своего тела.

Твое тело будет перестраиваться вместе с твоим сознанием. Чтобы это происходило максимально комфортно не забывай о нем заботиться. Достаточно ли уделяешь ему внимания, достаточно ли физической активности?

Духовный рост сопровождается пробуждением интуитивных способностей. Но если тело чрезмерно загрязнено физически или тяжелыми эмоциями, ослаблено из-за отсутствия физической активности, услышать себя будет проблематично.

Здоровое тело - наш проводник в мир желаемых изменений.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Я бы сказала, что исцеление проблем в теле нужно ставить наравне с исцелением того, что цепляет эмоционально. И, как правило, они связаны между собой.

Итак, если вопросов много, начинай с того, что более всего цепляет эмоционально или что уже проявилось на уровне тела (обиды, страхи, отношения с родителями, разочарования, неприятие, боль от предательства, болезни, недомогания и т.д).

Если ты уже с чем-то работал(а) и не важно каким способом, традиционным или нет, а изменения не происходят, задай себе следующие вопросы:

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

о

«Что хорошего в том, что изменения не происходят? Какая тут для меня польза? Что мне это дает?».

Например, болезнь может не уходить потому, что больной человек считает, что только так он может получить любовь близких и держит ее изо всех сил.

Отношений нет потому, что человек считает, что так никто не причинит ему боль (привет из прошлого, память) или он будет максимально свободен.

Это так называемые выгоды. Если они есть, то надо понять как получить ту же пользу, не создавая проблемную ситуацию.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Теперь выбирай практики,
соответствующие своим запросам. Как
правило, когда сформирован внутренний
запрос, варианты начинают проявляться
достаточно быстро. На глаза попадают
подходящие медитации, приглашения на
вебинары, находятся нужные люди.
Попробуй разные техники и подходы,
почувствуй, что для тебя работает лучше
всего. Не бойся менять практики в процессе.
Так бывает, что эффект от медитации
может быть единоразовым. А потом надо
переходить на что-то другое. Это
нормально. Слушай свое сердце, оно точно
подскажет, что выбрать.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

о

На ютуб-канале ОМ Welcome можно прослушать разные медитации. К каждой из них есть описание или разъяснение. Вот некоторые из них:

Дыхание кожей. Это упражнение поможет улучшить обменные процессы на уровне клеток и оздоровить тело.

Песня сердца. Освобождает на очень глубоком уровне от тяжелых чувств и эмоций. Полезна не только для сердца, но и для всего тела.

Медитация на заземление и укрепление чакры Муладхара. Название говорит за само себя. Это медитация в топе прослушиваний.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

о

Медитация на соединение с энергией совершенной любви. Базовая медитация тетахилинг, которую обычно дают для знакомства с методом. В медитации можно задать интересующие вас вопросы, пронаблюдать исполнение своего желания, наполниться исцеляющей энергией совершенной любви, гармонизировать свое состояние. кан

Ссылка на канал ОМ Welcome:

<https://www.youtube.com/@omwelcome>

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Если все же есть сложности с выбором моего не-мое, с формулировкой чего хочу на самом деле или сложно проявлять чувства, предлагаю обратить внимание на практику "Поле Любви".

В ней день за днем предлагается выполнять простые упражнения, которые помогут почувствовать красоту мира, а заодно раскрыть рецепторы, отвечающие за удовольствие. Первый шаг для того, чтобы услышать свои желания. Подробное описание практики и условия приобретения смотри на сайте.

ОМ WELCOME

Саморазвитие и личностный рост

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Также можно записаться на первичную консультацию, на которой я помогу тебе выделить с чего следует начать, подскажу на что обратить внимание в дальнейшем, как практиковать с учетом твоих особых запросов.

Для удобства рекомендации оформлены в таблицу. Ее тоже можно скачать на сайте.

Пусть путь духовного самопознания будет для тебя интересным, увлекательным и вдохновляющим!



Елена Кулеш, тренер по осознанному развитию и личностному росту.

Сайт: elenakulesh.by

Инстаграм [elenakulesh.by](https://www.instagram.com/elenakulesh.by)

Telegram [ОМ Welcome.Саморазвитие](https://www.telegram.com/join/OM_Welcome)

email: eleny.bis@gmail.com