

День 19

Сегодняшний вызов

Пойдите в свои страхи

Люди с высокой вибрацией благосостояния обладают поразительной способностью продвигаться вперед и совершать большие смелые шаги, даже когда ощущают страх. Но как? Сегодня вы откроете и попрактикуете совершенно новый способ, с помощью которого вы сможете справиться со своими страхами.

Пройдите этот вызов сегодня. Вы сможете. Мы в вас верим.



Как прошел вчерашний день? Закрытие открытых энергетических петель – одно из самых мощных, трансформационных и энергетически очищающих действий. И требуется смелость и осознанность, чтобы пройти его полностью.

Так что это просто удивительно, что вы здесь и проходите этот вызов с остальными. Каждый шаг, который мы предпринимаем вместе, - это еще один шаг на пути к благосостоянию и изобилию.

И помните, что все наше совместное путешествие направлено *на повышение вашей энергии и вибрации благосостояния*, которые подобно энергетическим настройкам диктуют то, как вы думаете, чувствуете и действуете.

Люди с высокой вибрацией и энергией благосостояния проявляют себя в мире самыми эффективными способами, они чувствуют свою ценность на более глубоких уровнях, они совершают быстрые действия.

Поэтому я действительно горжусь тем, что вы здесь и проходите этот вызов полностью.



И давайте начнем с того, что останавливает 99,99% людей от достижения большего уровня благосостояния, изобилия, влияния в их жизни.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

Это **страх**. Сегодня позвольте мне помочь вам понять, что это такое? Почему он у вас есть? И как с ним справиться, вместо того чтобы позволить ему доминировать над вами?

Давайте начнем с понимания, почему вы чувствуете страх? **Страх – это мысль**, которая исходит от определенного опыта в мире, которая запускает ощущение, что дает подъем эмоциям.

Я повторю это еще раз: страх – это мысль, которая исходит от определенного опыта, которая запускает внутреннее ощущение, что порождает эмоцию.

Я знаю, что это немножко трудно для восприятия. Но что это значит?

У вас есть какой-то опыт - *проще говоря вы что-то делаете* - это приводит к интерпретации в вашем уме – *т.е. вы что-то думаете* - и это создает ощущение в теле - *вы что-то чувствуете* - что генерирует поток эмоций под названием страх.

Например, вы ведете машину, и кто-то неожиданно перед вами появляется на перекрестке. Это опыт, который поднимает мысль «блин, и откуда он взялся, я его не видел», в тот же момент в теле генерируется ощущение, которое может чувствоваться напряженным, что вызывает эмоцию, которую ум интерпретирует как страх. И вы боитесь.

Теперь вы видите, как это работает.

Вот эту часть вам важно понять, вне зависимости осознаете ли вы ее сейчас или нет: **начало этой последовательности, приводящей к страху, всегда начинается с того, как ваш ум интерпретирует ситуацию.**

Если бы вы никогда не интерпретировали ситуацию как стрессовую, трудную или страшную, ваше бы тело никогда не прошло бы через всю эту цепочку реакций.

Поэтому когда человек выскакивает на перекресток и у вас появляется мысль «я уверен, что все будет в безопасности», тогда вы не создадите никакого страха.

Теперь я поясню, для чего я вам это рассказываю сегодня.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

Когда вы привносите больше осознанности в свои мысли и всегда стараетесь интерпретировать ситуацию здоровым, адекватным способом, вместо того что бы думать, что что-то не так, что это трудно, страшно, напряженно, вы обнаружите, что вы больше не боитесь продвигаться вперед по жизни.

Это понятно? – отлично. Тогда давайте приведем этот важный принцип в действие.

Сегодняшний вызов называется: пойдите в свой страх

Как мы уже много раз говорили, лучший способ создать больше благосостояния и изобилия в вашей жизни – начать совершать новые действия, которые приводят к новым результатам.

Например, вы хотите, чтобы ваше послание охватило как можно большее число людей, потому что чем больше последователей, тем больше клиентов

И новым шагом может быть - создать он-лайн видео, которые вы опубликуете на youtube и поделитесь со своей аудиторией.

Когда я говорю про видео, большинство из тех, кого я знаю, тут же впадают в легкий ступор и начинают оправдываться: *я не знаю, как сделать это, у меня нет оборудования, я не очень хорошо выгляжу на камеру и пр.*

Вы видите, что ум немедленно интерпретирует эту ситуацию как стрессовую, что порождает ощущение сопротивления в вашем теле, которое создает реакцию под названием страх.

Каким может быть решение? – То, что я называю **«пойдите в свой страх»**.

Вместо того чтобы позволить уму убедить вас убежать, мы пойдем в эту энергию, которую вы чувствуете в своем теле, мы создадим пространство, чтобы прочувствовать это ощущение и преобразовать эту энергию в более позитивное топливо, чем страх. И также мы покажем, что эта энергия, которую вы чувствуете в своем теле, также имеет огромное количество мудрости и креативности, которые будут служить вам.

Звучит хорошо? Давайте перейдем к практике.

*Практика, направленная на
повышение внутренней вибрации благосостояния*

Устройтесь удобно. Вы можете дочитать текст практики, затем закрыть глаза и проделать ее. Можете не закрывать. Делайте так, как вам будет комфортно по ощущениям. Кому-то важно представить, кому-то важно прочувствовать изнутри. А кто-то может соединить и то, и то в единое целое.

Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. И позвольте своему телу расслабиться. Ничто новое не может войти в ваше сознание, когда вы в напряжении или в состоянии стресса. Позвольте себе расслабиться и таять, отпуская напряжение все больше и больше.

Уделите несколько мгновений побыть в тишине, привести тишину во внутрь, быть присутствующим и соединиться с собой на энергетическом уровне.

Прямо сейчас не надо никуда идти и ничего делать. Просто побудьте с собой на глубоком уровне.

Посмотрите, каковы ваши паттерны поведения, когда вы боитесь? Вы пытаетесь начать контролировать? Вы отвлекаетесь на что-то другое? вы пытаетесь запрячь глубоко и убедить себя, что его нет? Или вы взвинчены, начинаете плохо соображать?

Не осуждайте ответы, которые вы получили. Просто осознайте то, что для вас на настоящий момент является правдой.

Я не устану повторять снова и снова. Вы не сможете изменить ничего до того момента, пока не будете осознавать, где вы сейчас находитесь. И с этой новой осознанностью вы можете начать совершать новые осознанные выборы, которые приведут к большему благосостоянию и процветанию.

**ВНУТРЕННЯЯ ПРАКТИКА, ПОВЫШАЮЩАЯ ВАШУ ВИБРАЦИЮ
БЛАГОСОСТОЯНИЯ.**

Скажите себе внутри себя:

я осознанно иду в свои страхи;

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

я осознанно иду в свои страхи;

я осознанно иду в свои страхи...

Даже если это чувствуется не комфортным, пугающим, неправдой, просто продолжайте произносить эти слова в течение какого-то времени.

я осознанно иду в свои страхи;

я осознанно иду в свои страхи;

я осознанно иду в свои страхи...

Когда мы подключаем новую энергию в свое сознание, которой до этого не было, часто мы сопротивляемся тому, чтобы она закорилась внутри. Это совершенно естественно.

И снова в течение некоторого времени повторяйте фразу:

я осознанно иду в свои страхи;

я осознанно иду в свои страхи;

я осознанно иду в свои страхи...

И давайте попрактикуем это.

Подумайте о том, что вы хотели сделать, но боитесь или это кажется невероятным для вас. И из спокойного осознанного пространства внутри себя, определите те мысли, которые у вас появляются относительно этого.

Может быть, вы говорите себе «я не могу этого сделать или это не сработает, не получится. И когда вы осознаете свои мысли, уловите ощущение (энергию), которое вы чувствуете в своем теле от этой мысли и локализируйте, где точно оно находится в вашем теле.

Может быть это в горле, в голове, груди, ногах и наконец вместо того чтобы сопротивляться, энергетически пойдите в эту энергию.

Привнесите полную осознанность, полное внимание, полное присутствие прямо в эту энергию в своем теле, удержите свое внимание там на несколько моментов. Оставайтесь осознанными и присутствующими.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

Обратите внимание, что происходит и с энергией и с мыслями, когда вы подключаетесь к своим страхам. Энергия обычно успокаивается, а вы начинаете видеть новые возможности.

Перед тем как мы завершим практику, давайте возьмем на себя **обязательство** попрактиковать этот принцип сегодня:

Внутри себя тихо скажите: **я обязуюсь пойти в свои страхи сегодня.**

А затем действительно примите решение сделать это.

Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.



Такая работа с собственными страхами - это и философия и практика. Это то, что вы можете делать каждый раз, когда чувствуете страх. Не убегайте от него, не давайте поймать себя в ментальной ловушке, на деле прочувствуйте ощущение полностью, пойдите всем своим сознанием в него и энергетически подключитесь. Потому что вы увидите, как это на самом деле трансформирует энергию в более позитивное топливо.

Но это также новый способ поведения. Когда вы что-то хотите сделать, но боитесь, пойдите в свой страх и продолжайте двигаться вперед, позволив себе предпринимать быстрые интуитивные действия и выходить за пределы того, что вы уже знаете.

Да, это все еще будет ощущаться немного страшным, но и оправдает себя и принесет заслуженные плоды, когда вы пойдете в свой страх и будете продолжать двигаться вперед.

ВАШ ВЫЗОВ НА СЕГОДНЯ будет очень глубоким: **Подумайте о чем-то, что вы так хотели сделать, но боялись, и пойдите в свой страх.**

Прежде всего выполните внутреннюю практику и осознайте те мысли, ощущения, привнесите в них свою осознанность. И потом совершите действия, которые необходимы, пойдя в свой страх, вместо того чтобы позволить ему откладывать это дело или вовсе уводить вас с этого пути.

Если хотите **бонус**: **помогите кому-нибудь еще справиться с их страхами сегодня.** Вы можете поделиться тем, что вы сделали или прошли с тем, кому это нужно.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

И всегда помните, ваша ответственность в этом тренинге – делать все, что вы можете. Повышение вашей вибрации благосостояния – это не то, что случается за ночь. Это требует времени, практики, тренировки.

Просто делайте то, что вы можете уже сегодня. Потому что принципы, которыми я делюсь с вами, вы будете практиковать в течение всей вашей жизни.

До встречи завтра!!!

P.S. Поделитесь своим опытом [в группе](#), оставьте ваше обязательство или результат ежедневного вызова, комментарий о том, что получилось, что нет - своей историей – как все прошло. Чтобы мы могли видеть это и поддержать вас на пути. Чтобы мир мог видеть это и поддержать вас на пути.