

ИНСТРУКЦИЯ к медитации «Принятие своего Внутреннего Ребёнка»

Приветствую!

Перед Вами инструкция к психологической медитативной практике «Принятие своего Внутреннего Ребёнка».

Пользуясь этими руководствами, Вы можете практиковаться, даже если раньше вам никогда НЕ приходилось медитировать.

Это просто. Но для начала прочтите эту инструкцию.

Ограничения:

Эти медитации Вы можете использовать при достижении возраста 18 лет.

ВНИМАНИЕ! Эти процессы нельзя выполнять беременным, в период грудного вскармливания и полгода послеоперационного периода

Если вы уже купили медитацию и находитесь в положении, отложите практику. Для беременных есть целый кейс с психологическими практиками [«Я скоро стану мамой!»](#) - приобрести его можно на сайте. Это набор медитативных практик, которые вы можете делать на всем протяжении беременности. Скачайте его и начните проходить с любого срока беременности.

А кейс «Принятие своего Внутреннего Ребенка» пройдите после рождения малыша и завершения грудного вскармливания, когда ваши естественные гормональные ритмы сбалансируются самостоятельно.

Что такое психологическая медитация?

Психологические медитативные практики – это современный и простой инструмент клинической психологии, который помогает вам проживать травмирующие вас опыты прошлого через работу с вашим подсознанием. Психотравмы – это то, что с чем работают психологи. Именно травмирующие опыты мешают вам сейчас быть счастливыми и наслаждаться той жизнью, которую вы желаете проживать.

И отпустить их – та задача, которую решает метод психологических медитаций.

Поэтому надо помнить, что эти практики – НЕ игрушка и относиться к ним как к осознанному походу в кабинет психолога.

Психологические медитативные практики:

- НЕ имеют отношения к религиозным или духовным учениям;
- НЕ предназначены для расслабления, релаксирования и отдохновения;
- НЕ аудиокнига, которую можно просто прослушать во время прогулки;
- НЕ требуют специального уровня знаний и умений.

Если страшно проходить медитацию и хочется поддержки?

В этом случае, обратите внимание на [Закрытый Клуб](#) Эдгарда Зайцева – купить абонемент можно на сайте. Это закрытый аккаунт в Инстаграм и закрытый чат в Телеграмм, созданные для того, чтобы все процессы вы проходили «под присмотром» автора психологических практик и Вы имели возможность в любой момент задать вопрос лично Эдгарду и получить поддержку от тех участников Клуба, которые также как и вы проходят или проходили ранее этот или другие кейсы.

Если никогда не медитировал, но хочу попробовать сам?

Внимательно прочитайте простые правила, прежде чем начать медитировать.

Простые правила

Они едины для:

- любой психологической медитации,
- любого психологического процесса, который вы проходите во время тренинга или вебинара.

Правила созданы для того, чтобы процесс вхождения в практику был комфортным и **безопасным** для вас. Поэтому, внимательно прочтите и выполняйте их:

1. **Следуйте рекомендациям по ограничениям.** Есть процессы, которые НЕЛЬЗЯ проходить во время беременности, грудного вскармливания, в послеоперационный период. Есть и возрастные ограничения. При покупке внимательно читайте описание процессов и те инструкции, которые вы получаете на свой имейл вместе с записями медитаций и мини-тренингов. Для детей, для беременных женщин - есть специальные отдельные процессы. Для людей с заболеваниями есть продукты в категории «Здоровье, психосоматика»
2. **Ответственность лежит на вас.** Все медитативные практики разработаны для психически здоровых людей. Решение проходить медитации каждый человек

принимает самостоятельно и ответственность за это решение и результат - несёт только он сам.

3. **Только на трезвую голову.** Запрещается проводить медитации в состоянии опьянения - алкогольного или наркотического, а также в изменённом состоянии сознания.
4. **Следуйте предписаниям своего врача.** Ни в коем случае **НЕЛЬЗЯ прекращать прием препаратов**, назначенных Вашим лечащим врачом. Медитативные практики – это, прежде всего, воздействие на ваше бессознательное, они **НЕ** отменяют врачебных предписаний. А только дополняют их.
5. **Обеспечьте свою безопасность.** Проводите медитативные практики в безопасной обстановке. Проходить процессы необходимо сидя – в кресле или на диване, чтобы была возможность расслабить руки, ноги, плечи, шею. Ступни ног должны стоять на полу. Разуваться и снимать носки при этом не обязательно. **НЕ** скрещивайте руки. Лучше положите их на колени ладонями вверх. **НЕЛЬЗЯ** проходить медитации, лежа в ванной - *вы можете уснуть и уйти под воду*. Наденьте наушники, чтобы полностью сконцентрироваться на голосе и перестать отвлекаться на посторонние шумы. Сделайте так, чтобы ничто вас не отвлекало, будет грустно, если вас выдернут из процесса, и вы его не завершите.
6. Если так случилось, что вы прервали медитацию, в этот же день или на следующее утро, повторите ее, чтобы пройти незавершенный процесс до конца.
7. Создайте себе условия, чтобы оставаться в бодрствовании. Психологическая медитативная практика предназначена **НЕ** для расслабления. Если только иного не указано в описании процесса. Медитация – это ваша работа с самим собой. Так вы становитесь психологом для самого себя. И едва ли вам придет в голову спать в кабинете клинического психолога!
8. Если вы все-таки уснули во время медитации, или она настолько раздражает вас, что вам хочется выйти из процесса, значит ваше сознание не пускает вас в какую-то глубокую травму. Это нормальная реакция вашего сознания на новый опыт. При раздражении – все-таки доведите процесс до конца. А если вышли из процесса, то следуйте этим рекомендациям:
Если это происходит во время разовой медитации, например, «Благодарю и отпускаю», то просто проходите ее на следующий день или через несколько дней. Повторяйте ее прохождение, осознавайте, что происходит с вами, задавайте себе вопросы, почему это происходит с вами? Почитайте книгу «Размышления дурака», возможно ответы вы найдете в ней. Но, как и в любом деле здесь нужна практика - постепенно вы войдете в это новое для себя пространство, и вам будет комфортно в нем.

Если вы НЕ можете пройти до конца медитацию из какого-то кейса, то на следующий день повторите заново и утренний, и вечерний процесс. Если и со второго раза вы не прошли какой-то процесс до конца, продолжайте кейс дальше и через 2-3 недели повторите весь кейс заново. Это даст вам возможность вернуться и принять какую-то глубокую травму, которую не получилось принять в первый раз.

9. Чтобы медитация прошла благополучно, закройте глаза, сконцентрируетесь на голосе, отбросьте все мысли о делах и заботах и расслабьтесь. Следуйте за голосом – делайте вдох, когда вам говорят об этом, выдыхайте следом за голосом. Дышите размеренно, без особых усилий. Наблюдайте за своим дыханием, осознавайте каждый вдох и каждый выдох. Мысленно визуализируйте то, о чем говорится в медитации. Если не получается представить «картинки», ничего страшного, значит у вас такой канал восприятия. Это не влияет на результат. Но если вы будете практиковаться чаще, в конце концов, получится и это.
10. **Четко следуйте индивидуальным инструкциям к кейсам.** В каждом кейсе есть свой порядок проведения медитаций. Этот порядок тщательно продуман и выстроен так, чтобы проходить практики было комфортно, безопасно и результативно. Нельзя менять порядок проведения практик в кейсе. Поверьте, автор этих практик – телесных или психологических знает лучше в каком порядке выстраивать их.
11. **Если во время медитации** вы чувствуете спазмы в теле, боль, скручивание или онемение рук, ног, понаблюдайте за своим дыханием – эти ощущение могут возникать если вы учащенно дышите или забыли про свое дыхание. Кроме того, тело откликается на те эмоции, которые сжимаются в нем вовремя психотравмы. Отпуская эти травмы, вы выпускаете эти сжатые эмоции и такой процесс может отражаться на теле неприятными или болезненными ощущениями. Продолжайте комфортно для себя дышать и проходите процесс дальше.
12. **Если после медитации** вы чувствуете какое-то давление внутри, дискомфорт или чувствуете, что «что-то не вышло» из тела и сжало горло, голову или другие части тела, через 15 минут после того, как вышли из процесса, пройдите медитацию «Осознание страха», чтобы завершить процесс.
13. **Если после медитации** вы чувствуете физическую боль - заболела голова, матка, желудок, обострились какие-то боли, которые появлялись ранее, знайте, что это нормальный процесс. Вы проходите период эмоционального и физического катарсиса. Постарайтесь обойтись без медикаментов. Принимайте только те препараты, которые принимаете системно (назначил врач, принимаете на постоянной основе).
14. **Проходите только 1 процесс одновременно.** НЕЛЬЗЯ мешать психологические процессы и проходить их все разом и побыстрее. Дайте своей психике и своему телу

простроиться. Трансформация – это изменения. Даже если вы чувствуете себя прекрасно и находитесь в приподнятом настроении, проведите время в наблюдении за собой, своим поведением, своими чувствами. Проходите за раз только 1 кейс. И делайте перерывы между кейсами, длительность которых определяйте самостоятельно, ориентируясь на свое самочувствие. Если Вы комфортно прошли катарсис и чувствуете силы, Вы можете приступить к следующему продукту через 3-7 дней.

15. Чтобы прийти в себя и дать телу и психике время простроиться, вы можете пройти кейс с психологическими медитативными практиками [«Relax после работы»](#). Как раз эти практики направлены на расслабление и мягкий выход из катарсиса. Кроме того, вам помогут рекомендации по прохождению катарсиса.

Что такое катарсис и как смягчить его негативные проявления?

Катарсис – это термин в психотерапии, которым обозначают специальный метод воздействия, направленный на выявление и разрядку бессознательных импульсов, а также – фаза лечения, в ходе которой клиент вспоминает и воспроизводит забытые потрясения своей жизни, ставшие толчком для невроза. Так клиент очищает свою психику.

С точки зрения моего метода, катарсис – то тоже очищение – состояние, которое клиент проходит после фазы высвобождения, сжатой в теле и психике энергии. Проще говоря, вы проходите медитативную практику, через которую отпускаете свои негативные переживания, прощаете себя, меняете свой взгляд на ситуацию, а после выхода из практики вы испытываете какие-то необычные ощущения.

То есть через психологическую медитативную практику вы меняете уровень своей осознанности, свое восприятие и свое мышление. Но и телу и вашей психике необходимо время, чтобы простроиться в соответствии с теми изменениями, которые произошли в вас после медитативной практики. И этот период я называю катарсисом – очищением на трех уровнях:

- **3 дня** - физический катарсис. Тело реагирует усилением болевых ощущений – обостряются заболевания, или просто вы внезапно заболеваете;
- **9 дней** - эмоциональный катарсис. Психика выдает неожиданные реакции – вы злитесь по мелочам, кричите, ругаетесь или, наоборот, грустите, плачете, впадаете в апатию;
- **40 дней** – ментальный катарсис. Это очищение на уровне ваших установок и ценностей. Вы начинаете иначе реагировать на какие-то привычные ситуации – что-то перестает раздражать, вы разрешаете себе то, что раньше не позволяли, приходят неожиданные осознания на тему «почему я себя так веду или почему это со мной происходит».

Катарсис каждый проживает по-разному. У кого-то сильнее физический катарсис. Кто-то сильнее эмоционирует. Бывает так, что в первый раз проходя психологические практики, человек испытывает сильный катарсис, а в последующие разы – уже нет. Психика и тело индивидуальны. Но одно очевидно – сам факт катарсиса – это нормальное явление, если вы занимаетесь практической психологией и трансформируете свои жизненные установки.

Как мягко пройти катарсис?

Для этого мой друг, Анастасия Мордвинова (@anastasja_mira), мастер энергетического массажа подготовила рецепты 5 целебных ванн.

Обычно я рекомендую только ванну с солью, но у Анастасии комплексный подход и я рекомендую воспользоваться им, если после прохождения практик вы чувствуете дискомфорт:

1 день	Универсальная ванна с солью	Вы просто растворяете 1 кг морской соли без добавок или столовой соли в ванне с теплой водой без добавления пены, мыла и других средств
2 день	«Успокаивающая» или расслабляющая ванна	Для процедуры подойдет любой «успокоительный сбор», купленный в аптеке. 10 фильтр-пакетов заливаете 3 литрами горячей воды и настаиваете 20 минут. После этого фильтр-пакетики выбрасываете, а настой выливаете в теплую ванну и принимаете ее без добавления пены, мыла и других средств
3 день	Универсальная ванна с солью	
4 день	Энергетическая ванна	Для процедуры подойдет любой зеленый чай без ароматизаторов и добавок. 3 столовые ложки зеленого чая заливаете 3 литрами горячей воды и настаиваете 20 минут. Готовый настой процеживаете и выливаете в ванну с теплой водой. Принимаете без добавления пены, мыла и других средств
5 день	Универсальная ванна с солью	
6 день	Ванна с чабрецом	Рекомендуется при сильной усталости организма. Для ванны необходимо в аптеке приобрести чабрец в фильтр-пакетах. 10 пакетиков завариваете 3 литрами горячей воды и настаиваете 15 минут, периодически помешивая настой. Готовый настой выливаете в ванну с теплой водой (фильтр-пакеты выбросить). Ванну принимаете без пены, мыла и других добавок
7 день	Универсальная ванна с солью	

8 день	Ванна с полынью	Обладает защитным действием от негативных воздействий. Покупаете в аптеке полынь обыкновенную. 3 столовые ложки полыни заливаете 2 литрами горячей воды и настаиваете 15 минут. Готовый настой процеживаете и выливаете в наполненную теплой водой ванну, добавляете 3 столовые ложки соли. Принимаете без пены, мыла и других добавок
9 день	Универсальная ванна с солью	
10 день	Ванна с иван-чаем ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН	Это ванна «женской силы». Способствует раскрытию вашей внутренней силы и запуску внутренних механизмов самоисцеления. В аптеке покупаете иван-чай. 10 столовых ложек травы заливаете 3 литрами горячей воды и настаиваете 15 минут. Готовый настой процеживаете и выливаете в наполненную теплой водой ванну, добавляете 3 столовые ложки соли. Принимаете без пены, мыла и других добавок. Внимание! Время приема этой ванны – 60 минут.

Время принятия каждой ванны: 15-20 минут, если не рекомендовано иное

Как подготовиться к прохождению медитации «Принятие своего Внутреннего Ребёнка»?

К этой медитации готовиться нужно обязательно. Перед тем, как пойти в процесс в тот же день, или несколькими днями ранее задайте себе вопрос: «Кого бы я хотел простить в своем детстве?».

И начните выписывать свои детские обиды. Обязательно выполняйте это задание письменно. В блокнот выпишите 20 детских обид. Или, если перефразировать, – те ситуации вашего **детства до 12 лет**, где вам было больно.

Задайте себе вопрос: «Где в детстве я обижался и на кого?». Ваше бессознательное будет «показывать» вам ваши обиды. Записывайте всё, что приходит в голову. Даже самые незначительные обиды или недовольства могут иметь значение. Можно побыть в этом вопросе несколько дней и подготовиться, действительно, глубоко.

После этого непосредственно перед медитацией, откройте блокнот со своими записями и мысленно «войдите» в каждую ситуацию:

1. Прочитайте написанное вами воспоминание;
2. Закройте глаза и представьте эту ситуацию – где это было, сколько вам там лет, какие детали интерьера или запахи помните. Погрузитесь в это воспоминание и увидите там себя;

3. Осознайте, что там произошло – что вам там сказали или сделали. И ощутите те же самые чувства, эмоции и ощущения;

4. После, «выйдите» из этого воспоминания и, прочитав следующую запись в блокноте, повторите тоже самое со следующим воспоминанием.

После того как вы «пройдёте» все 20, можно начинать медитировать.

После медитации прислушайтесь к себе, к своим ощущениям. Примите ванну с солью. Наблюдайте за сменой ваших эмоций, чувств. Если желаете проверить, отпустили ли вы те детские обиды, которые осознали – мысленно «зайдите» в те ситуации и почувствуйте – есть ли там те же негативные чувства.

Если негатив остался, значит, полученная травма была очень глубока. Выпишите ее в блокнот на новый лист. Начните с нее формировать новый список детских обид. Их же в вашей жизни было гораздо больше чем 20, ведь так? Теперь вы знаете, что с ними делать.

Но помните, что приступать к следующей медитации следует через 3-5 дней. Делайте перерывы, дайте своему телу и психике простроиться.

И, пожалуйста, соблюдайте инструкцию. В этих процессах нет развлечения – это практическая психология, где психологом вы становитесь для себя сами.

Если вам понравилось и хочется пойти глубже, вы можете начать свой путь к достойной жизни. Выйти из выживания в жизнь. Вот порядок прохождения практик, если вы готовы начать свой путь:

- [Кейс «Я достойна большего»](#)
- [Кейс «Полюби себя не на словах, а на деле»](#)
- [Запись тренинга «Моя достойная жизнь»](#)
- [Кейс «Где ваши деньги»](#)
- [Кейс «Деньги. Долги. Кредиторы»](#)

Это рекомендованный порядок прохождения. Но вы можете начать с любого кейса для начинающих. Чтобы определиться, почитайте описание практик на сайте.

А если возникнут вопросы, или вам захочется написать отзыв, пишите в директ моего аккаунта Инстаграмм [@edgard_zaycev](#)

*С любовью и благодарностью,
Эдгард Зайцев*