

# ИНСТРУКЦИЯ к медитации «Осознание страха»

Приветствую!

Перед Вами инструкция к психологической медитативной практике «Осознание страха». Пройдите ее, если хотите осознать почему вас сейчас так трясет и состояние близкое к панической атаке. Эта медитация – ваша скорая психологическая помощь, когда вы чувствуете дискомфорт, агрессию, тревогу, страх, панику или сильно беспокойство.

Обратите внимание, что для панических атак есть отдельный кейс – «Противотревожная кнопка». Эта медитация входит в его состав, но сам кейс разработан именно для помощи людям, проживающим панические атаки.

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 медитацию «Осознание страха» 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:

<b>1 день</b>	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
<b>2 день</b>	<b>«Успокаивающая» или расслабляющая ванна</b>	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
<b>3 день</b>	Универсальная ванна с солью	
<b>4 день</b>	<b>Энергетическая ванна</b>	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
<b>5 день</b>	Универсальная ванна с солью	
<b>6 день</b>	<b>Ванна с чабрецом</b>	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
<b>7 день</b>	Универсальная ванна с солью	
<b>8 день</b>	<b>Ванна с полынью</b>	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
<b>9 день</b>	Универсальная ванна с солью	
<b>10 день</b>	<b>Ванна с иван-чаем</b>  <b>ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	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. <b>Внимание!</b> Время приема этой ванны – 60 минут.

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

## **Что такое страх и зачем его нужно осознавать?**

Страх – это защитная реакция нашего мозга на незнакомую ситуацию или ситуацию, в которой однажды было больно, произошел испуг. Мозг защищает вас от нового испуга или новой боли. Но то, что было страшно для вас в детстве или ещё «вчера» – сегодня уже безопасно. Но мозг всё равно «маркирует» ситуацию как болезненную и когда вы приближаетесь к тем «маркированным» моментам – вас начинает трясти. А бывает так, что один испуг или страх блокирует целую сферу жизни.

Как, например, иметь детей.

Или выйти замуж.

Или получать деньги, не зарабатывать, а именно получать...

И вы скованные страхом, проживаете жизнь в выживании.

Очень подробно об этом я рассказываю на страницах [«Размышления дурака»](#).

И этот процесс помогает вам вытащить этот страх из своего бессознательного и простить себя в этих эмоциях, выдохнуть, разрешить себе проживать новый опыт, без страха и без испуга.

Этот процесс НЕ требует подготовки.

Его можно проводить несколько раз в день. Но между процессами делать 15-минутный перерыв.

**Только, 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***