

Живём Жизнь Путь к Себе

Ксения Плотникова

18+

Ксения Плотникова

Живём Жизнь Путь к Себе

<https://litres.ru/73084093>

SelfPub; 2026

Аннотация

Пробуждение души. В книге есть направление, с чего начать "Путь к себе". Маршрут выбираешь "Ты".

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ксения Плотникова

Живём Жизнь Путь к Себе

Глава

Живём Жизнь

Путь к Себе

Главы

Предисловие

Глава 1

Спящий

Глава 2

Пробуждающийся

Глава 3

Борец

Глава 4

Искатель

Глава 5

Пробуждённый

Глава 6

Мастер Жизни

Глава 7

Маг Алхимик

Глава 8

Творец Реальности

Глава 9

Источник

Предисловие

Рождение- индивидуальная, божественная игра.

От чувства одиночества, мы ищем опору во внешнем мире.

Анализируя отношения с другими, проживая похожие циклы событий, мы стремимся ощутить себя удовлетворёнными.

Только обнаружив опору внутри себя, позволяет жить жизнью, которая наполняет.

Высшее Я

Исследуя области своей личности, ты можешь столкнуться с неприятием, внутренней борьбой.

Делая шаг за шагом ,по уровням сознания своего ума, ты обнаружишь связь с тем, что по праву рождения было твоим-
Вышим Я.

Глава1

Спящий

Признаки спящего состояния

-Состояние выживания (нехватка денег, кредиты , долги)

–Проявления эмоций (честность на низком уровне, ответственность на других, непрожитые эмоции, травмы, разочарование и страх перемен, позиция жертвы, зависимости).

–Взгляд на мир (обсуждения других людей, интерес к политике, просмотр сериалов, пустые разговоры).

–Бессознательный выбор и действия.

Растрачивая энергию на внешнее, теряешь осознанность к своим истинным желаниям.

Живём Жизнь

Папа и Мама

Детство

Программы триггеры

В детстве формируются мысли-реакции -привычки, которые переходят в базовые установки- **программы**.

Программа– запись нейронов, управляющая на бессознательном уровне нашей жизнью, раскрывающая опреде-

лённые события.

Принятие себя. Отношения с мамой.

Спасатель

Приняв правило игры- «хорошего человека», погружаешься в мир отношений, где удобен.

Завися от мнения окружающих, теряя свою самоидентификацию, проживаешь «программы» людей.

Всё это сохраняется в подсознании, как энергетический рисунок жизни.

И цикл повторяется снова и снова, пока не происходит распознавание программы.

Принятие своей индивидуальности, формирует чувство внутренней опоры и безопасности.

Жертва

Соответствуя ожиданиям, связь с собой теряется.

Происходит обесценивание своей индивидуальности – позиция **жертвы**.

Взаимодействие с миром. Отношения с папой.

Нарцисс

Нарциссизм- игра маятника, где ты чувствуешь **себя луч-**

ше других, затем полярность, чувство- убогости.

Испытывая чувство дефицита, мы бросаемся во внешние достижения, ожидая удовлетворения. Ловушка в том, что удовлетворение приходит не от действия, а от состояния.

Заслужить любовь

И как будто весь мир напоминает и говорит тебе, чтобы почувствовать **любовь**, необходимо её заслужить -соответствовать ожиданиям людей, быть удобным, быть «хорошим» человеком.

А где в этом во всём -**Я заслуживаю любви, просто потому, что- Я Есть?**

*Осознав субъективное виденье коллективного бессознательного, открывает **Путь к себе** .*

Живём Жизнь

Форматирование программ

Детские установки, сформированные в период становления личности, закрепляются образом мышления, которые формируют «судьбу».

Судьба-это не данность, это выбор восприятия жизни.

Любая программа, через техники, подлежит **форматированию**.

Наши родители-ведущие фигуры, в формировании личности.

Техника «Письмо родителям», помогает распознать скрытые процессы ума, деструктивно влияющие на жизнь.

Через письмо, происходит исцеление нашей души.

Техника

Письмо Папе и Маме

Взять 2 тетради(для мамы и папы).

Написать это письмо и погрузиться, в те события детства, в которых эти чувства зародились. Позволить прожить весь спектр чувств, в настоящем моменте.

Написать и сжечь.

- Я злюсь на тебя за то, что ты.....
- Как ты посмел...
- Я обижена на тебя за то, что
- Мне было обидно, когда ты.....
- Я боюсь, что....
- Мне страшно.....
- Я беспокоена....
- Я не хочу чтобы...
- Мне больно от того, что ты.....
- Мне было больно, когда ты
- Я испытывала боль....

- Я разочарована тем, что ты..
- Мне грустно из-за того, что..
- Мне жаль, что ты...
- К сожалению мы.....
- Я чувствую вину за то, что...
- Мне стыдно за то, что я.....
- Прости, что я.....
- Благодарю тебя за то, что...
- Спасибо тебе за то, что ты...
- Я прощаю тебя за то, что ты..
- Я люблю тебя.
- Если мамы(папы) уже нет, то Я отпускаю тебя с любовью

Практика

Соединение с родом

Представьте себе ту ситуацию из вашего детства, которая волнует

и вызывает неприятные воспоминания.

Возможно, это было связано с кем-то из ваших родителей.
Возможно,

кто-то из них вас очень сильно обидел, как вам показалось, незаслуженно.

Мысленно присутствуйте в той ситуации, поговорите с собой -

ребёнком, постарайтесь себя маленького утешить и успокоить.

Скажите, что вы вырастаете, и всё будет хорошо, и в жизни ещё будет

столько всего хорошего и интересного.

Объясните с высоты вашего сегодняшнего понимания, почему

родители так с вами поступили тогда. Попробуйте объяснить себе,

что чувствовали ваши родители, какие у них были обстоятельства

жизни, какие у них были намерения в этой ситуации.

Скажите себе, что, не смотря на то, что происходило, ваши родители

всё равно любили вас и продолжали любить всегда, даже в самые

трудные моменты жизни. Успокойте себя. Попросите себя в детстве не

беспокоиться ни о чём.

Постарайтесь примирить всех участников сцены. Обнимите себя и

приласкайте и скажите, как вы любите своего внутреннего ребёнка, и

что всё будет хорошо. Обнимитесь со своими родителями. Простите их

в данной ситуации.

А теперь попрыгайте вместе с собой – ребенком и с вашими

родителями, уверяю вас, они не откажутся. Прыгайте, скачите и кричите: «Я люблю себя, я люблю тебя, я люблю вас всех!»

А теперь вздохните и откройте глаза, с удовольствием приняв всю ситуацию.

Глава 2

Пробуждающийся

Признаки Пробуждающийся

- Видит суть устройства социальной системы
- Начинает сомневаться в том, что видит через личность (а что если все не так ,как говорят?)
- Много оценивает и много обесценивает
- Денег не хватает (ребенок не умеет управлять деньгами)
- Больше работает, желание стать свободным.
- Зависимость от окружающих, религия и ее догмы
- Ставить себя выше других (гордыня)
- Ответственность за свою жизнь (готовность)-внутренний ребёнок вырос

Чтобы изменить восприятие самого себя и своей жизни, требуется очень устойчивое намерение – чтобы амплитуда энергии нового выбора была выше жестко связанных программ мозга и эмоциональной зависимости в теле. Тогда твой выбор создает новый внутренний опыт ,и это изменяет

нейронные сети в твоём мозге и эмоциональные сигналы в теле. Поскольку пережитый опыт запечатлевается в памяти, то когда новый выбор становится пережитым опытом, ты изменяешься, ты трансформируешься.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.