



# *Экспресс метод*

Медитация на вхождение в ресурсное  
состояние для написания аффирмаций

# *Момент Здесь и Сейчас*



**Сядь в удобное положение и расслабься**

**Для того, чтобы попасть в ресурсное состояние для написания аффирмаций, необходимо погрузиться в момент Здесь и Сейчас. Этот момент называют магическим. Так и есть. При погружении в момент Здесь и Сейчас, мы выходим из физического поля пространства-времени. Мы пребываем в неподвижности, а значит через некоторое время перестаем чувствовать свое тело. И поэтому мы "выпадаем" из ощущения времени. В таком состоянии, мы можем лучше всего уловить тихий внутренний голос, обычно не слышимый в суматохе дня.**



**В этом состоянии мы начинаем задавать себе внутренний интересующий вопрос**

**Важно. Для первого раза можно взять только один вопрос. Задавать себе его следует как бы лениво, размышляя над ним, "перекатывая" его в голове. Твой вопрос, как граненый камушек, переливающийся в лучах солнца или как прозрачная, неспешная капля, стекающие по руке, или как рыбка плавает в аквариуме, изучая его. Также расслабленно рассматривай свой вопрос.**

**Любое напряжение говорит о том, что подключена мыслительная деятельность, а это лишнее в работе с Подсознанием.**



Если мысли не уходят,  
проговори про себя:

*Я спокойна*

*Я в безопасности*

*Мне тепло и хорошо*

*Я связана с божественной Вселенной, которая  
Знает*

*Я - часть Вселенной, которая Знает*

*Все ответы уже есть и я их чувствую*

## Инсайты



Инсайты могут возникнуть уже при первой медитации. Это странные образы или идеи, связанные с вопросом. Все это лучше записать после практики. Все, что кажется странным или прорывным и свежим.

Затем пишем аффирмацию, которая включала бы в себя эти странные образы и запускала бы внутреннее чувство радости, ответ "ага!" или приятное мурчание, как у кошки. Это состояние говорит о том, что аффирмация составлена абсолютно гармонично и верно!

Если нет навыка составления аффирмаций, входить в это состояние и писать новые установки лучше как можно чаще. Хоть каждый день. Но необходимо учитывать, что нетренированный мозг может быстро устать. И больше уже не захочется этим заниматься.

Береги себя, Дорогая!

Приглашаю тебя на поддерживающие консультации.  
Составим твои уникальные аффирмации вместе!

@lumifeos.coach

