



MelAnnett

Диагностика состояния энергии



Диагностика состояния энергии

Проверьте работу ваших энергетических центров, выявите неполадки и устраните их, используя рекомендации наших экспертов.

1. Первый центр (корневой)

Располагается: в основании позвоночника, в районе копчика.

За что отвечает: за базовые инстинкты, основные рефлексy, физические возможности, выживаемость, самозащиту, обеспечение себя всем необходимым на базовом уровне.

На физическом уровне отвечает за: мышцы, кости, толстый кишечник, зубы, ногти, волосы, кровь.

Что блокирует или вызывает нарушения в работе этого центра?

Страхи - осознанные и неосознанные, или полное их отсутствие (безрассудство). Чаще всего: страх за свое здоровье, жизнь, безопасность, деньги. Фобии.

ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Признаки нарушений в работе центра (отметьте галочкой напротив пункта, если это о вас):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> внезапные приступы злости, вспышки гнева | <input type="checkbox"/> жадность, обжорство |
| <input type="checkbox"/> нерешительность, трусость | <input type="checkbox"/> чрезмерное либидо |
| <input type="checkbox"/> вялость, апатия | <input type="checkbox"/> приземленность, примитивное мышление |
| <input type="checkbox"/> излишняя заикленность на материальных благах | <input type="checkbox"/> отсутствие желания развиваться разносторонне |
| <input type="checkbox"/> тревожность, навязчивые состояния | <input type="checkbox"/> восприятие мира, как опасной, недружелюбной среды |

Как восстановить работу центра?

Проработать страхи: осознать их причину, момент появления (если возможно), принять, научиться жить без ограничений, благодарить за опыт, полученный от наличия данных страхов, постепенно освобождаться от их воздействия.

Диагностика состояния энергии

2. Второй центр (маточный)

Располагается: на три пальца ниже пупка.

За что отвечает: за выражение сексуальности, способность получать удовольствия, вкусовые пристрастия, проявление базовых эмоций, творчество и креатив, таланты, взаимодействие с миром и окружающими.

На физическом уровне отвечает за: мочеполовую, эндокринную системы, все жидкие среды – кровь, лимфу, желчь, желудочный сок, слизистые оболочки.

Что блокирует или вызывает нарушения в работе этого центра?

Стыд и чувство вины. Либо полное отрицание своей вины и постоянное стремление сделать виноватыми других.

ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Признаки нарушений в работе центра (отметьте галочкой напротив пункта, если это о вас):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> бесплодие, фригидность, импотенция | <input type="checkbox"/> обидчивость, излишняя ранимость |
| <input type="checkbox"/> запоры | <input type="checkbox"/> слезливость, склонность к депрессиям и затворничеству |
| <input type="checkbox"/> аллергии | <input type="checkbox"/> неприятие своей женской природы, своего тела |
| <input type="checkbox"/> подавленность, безынициативность | <input type="checkbox"/> упрямство |
| <input type="checkbox"/> страх перед отношениями, интимной близостью | <input type="checkbox"/> излишняя требовательность внимания к себе |
| <input type="checkbox"/> сексуальная распущенность, неразборчивость в интимных контактах | <input type="checkbox"/> истеричность |



Диагностика состояния энергии

2. Второй центр (маточный)

Как восстановить работу центра?

Проработать чувство вины, начиная с детского периода. Принять свои потребности, несовершенства, особенности - без формирования чувства вины. Проработать ситуации, где ваша вина была очевидна, позволить себе познакомиться с этим состоянием, побыть в нем, выделить полученный опыт и согласиться с его принятием.

3. Третий центр (пупочный)

Располагается: в области солнечного сплетения.

За что отвечает: за волю, авторитет, лидерские качества, влияние, способность достигать поставленные цели, проявлять себя в социуме, занимать место в иерархии любого рода, карьеризм, потребность личностного и профессионального роста, активную позицию в условиях соревнований, конкурентоспособность, эго, способность подчиняться требованиям, соблюдать социальные рамки, способность к анализу.

На физическом уровне отвечает за: желудочно-кишечный тракт, печень, селезенку, желчный, поджелудочную железу, почки. Отвечает за развитие левого полушария головного мозга.

Что блокирует или вызывает нарушения в работе этого центра?

Разочарование, низкая самооценка, мнение о себе, как о ничтожном человеке, самоуничижение, уверенность в собственной никчемности явная или тщательно скрываемая.

ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Чек-лист на следующей странице.



Диагностика состояния энергии

3. Третий центр (пупочный) ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Признаки нарушений в работе центра (отметьте галочкой напротив пункта, если это о вас):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> аллергии | <input type="checkbox"/> лживость, нечистоплотность в поступках |
| <input type="checkbox"/> склонность к манипуляциям разного рода | <input type="checkbox"/> ожирение |
| <input type="checkbox"/> алкоголизм | <input type="checkbox"/> гордыня, высокомерие |
| <input type="checkbox"/> беспринципность, быстрая смена точек зрения, в зависимости от выгоды | <input type="checkbox"/> сахарный диабет (в том числе, второго типа) |
| <input type="checkbox"/> болезненная тяга к контролю за всем и всеми | <input type="checkbox"/> нарушение ЖКТ, образование камней в желчном пузыре и протоках |

Как восстановить работу центра?

Проработать прошедший жизненный период: когда, кто и при каких обстоятельствах давал вам и вашим действиям низкую оценку, возможно в грубой, болезненно жесткой форме.

Проиграть данные ситуации, определить причины поведения участников. Принять через прощение.

Проработать недовольство жизнью, окружающими, снять претензии к родным и близким. Задача – постепенно изменить тип вашего мышления, перевести фокус на позитивные аспекты жизни, перестать видеть вокруг негодяев и конкурентов, которые только и ждут, чтобы причинить вам вред. Необходимо научиться искренне довольствоваться и быть благодарным тому, что вы имеете.

Необходимо понять разницу между настойчивостью и вероломством, заботой и гиперконтролем. Нужно научиться достигать целей, не идя по головам.



Диагностика состояния энергии

4. Четвертый центр (сердечный)

Располагается: в центре груди.

За что отвечает: за эмпатию, способность сопереживать, безусловную любовь, милосердие, самопожертвование, бескорыстное служение, способность смотреть на мир глазами другого человека, способность дарить и принимать любовь, видеть многообразие ее форм, за работу в сотворчестве, способность объединять вокруг себя людей, создавать круг единомышленников, проявлять высокую степень понимания, навык успокаивать, приводить другого человека в стабильное эмоциональное состояние, гармонию и душевное равновесие, способности к целительству.

На физическом уровне отвечает за: сердечно-сосудистую, дыхательную системы, иммунитет, зрение.

Что блокирует или вызывает нарушения в работе этого центра?

Скорбь, страдания, горе, длительное пребывание в остро травмирующей ситуации, предательство в любви.

ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Признаки нарушений в работе центра (отметьте галочкой напротив пункта, если это о вас):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> повышенное давление | <input type="checkbox"/> жестокость к людям и животным |
| <input type="checkbox"/> аллергии, вызывающие кашель и чихание | <input type="checkbox"/> заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем |
| <input type="checkbox"/> опухоли молочных желез | <input type="checkbox"/> нетерпимость к прикосновениям |
| <input type="checkbox"/> бронхиальная астма | <input type="checkbox"/> мстительность |
| <input type="checkbox"/> излишняя жалость к себе, роль жертвы | <input type="checkbox"/> склонность к показным страданиям |
| <input type="checkbox"/> эгоизм, равнодушие | <input type="checkbox"/> цинизм, сарказм |



Диагностика состояния энергии

4. Четвертый центр (сердечный)

Как восстановить работу центра?

Необходима глубокая проработка и поиск причин, вызвавших дисбаланс в работе центра. Каждая травмировавшая ситуация должна быть разобрана, участников необходимо простить через принятие опыта. Постепенно корректировать свое мировоззрение в отношении подобных ситуаций: научиться задавать правильный вопрос – «Для чего» вместо «За что».

Начать проявлять заботу о ком-то или о чем-то (растение, домашний питомец), практиковать волонтерство в детских домах, лечебных учреждениях. Увидеть в каждом человеке ценность и уникальность, осознать собственную ценность и уникальность.

Взять на себя ответственность за события своей жизни, выйти из образа жертвы, осознать, что все решения принимались вами и Вы ответственны за последствия. И четко отделить то, что находилось вне зоны вашего контроля.

Принять многообразие жизненных сценариев, научиться оценивать жизненный путь, как квест, где каждый проходит испытания, и никто не лучше и не хуже другого.

Проработать старые обиды, снять претензии.

5. Пятый центр (горловой)

Располагается: в центре горла.

За что отвечает: за коммуникацию, красноречие, правильное преобразование мыслей и эмоций в слова, способность убеждать и склонять к своему мнению, вокальные способности, благодарность, осознание своего пути.

На физическом уровне отвечает за: уши, горло, нос, щитовидную железу, трахею.

Что блокирует или вызывает нарушения в работе этого центра?

Лживость, сплетни, замалчивание, сдерживание проявления эмоций (слез, смеха, гнева), молчание, как способ манипуляции (в отношении близких людей), частое использование слов – паразитов и ругательств, критические высказывания, беспочвенные обвинения.

Диагностика состояния энергии

5. Пятый центр (горловой) ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Признаки нарушений в работе центра (отметьте галочкой напротив пункта, если это о вас):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> заболевания верхних дыхательных путей | <input type="checkbox"/> резкая, несвязная или невнятная речь |
| <input type="checkbox"/> частая потеря голоса, тонзиллит | <input type="checkbox"/> излишняя болтливость |
| <input type="checkbox"/> заболевания щитовидной железы | <input type="checkbox"/> замкнутость речи («слова не вытянешь») |
| <input type="checkbox"/> излишняя стеснительность | <input type="checkbox"/> крикливый, слишком резкий или высокий голос |
| <input type="checkbox"/> страх публичных выступлений | <input type="checkbox"/> неблагодарность (обесценивание добрых поступков других людей) |
| <input type="checkbox"/> неспособность принимать благодарность и благодарить самому | <input type="checkbox"/> позиция «Мне все должны» |
| <input type="checkbox"/> отсутствие радости от совместной деятельности | <input type="checkbox"/> проблемы с коммуникацией в целом в рабочей и дружеской среде |
| <input type="checkbox"/> постоянные конфликты и неловкие ситуации из-за того, что вас «неправильно поняли» | |

Как восстановить работу центра?

Ввести практику благодарности. Проговаривать благодарность вслух. Следить за чистотой речи.

Показаны вокальные практики, йога голоса, пение молитв, мантр.

Устраивать голосовой детокс – полное молчание на 1-2 часа один раз в неделю.

Диагностика состояния энергии

6. Шестой центр (межбровный)

Располагается: в центре лба, два пальца от точки межбровья.

За что отвечает: за способность ясно, адекватно видеть происходящие события, понимать их причинно-следственные связи, понимать истинные мотивы поведения людей, интуицию, обладание даром предвидения, ясновидения, понимание мироустройства и законов Вселенной, хорошую память, логику мышления, концентрацию, целеустремленность, богатую фантазию

На физическом уровне отвечает за: зрение и нервную систему.

Что блокирует или вызывает нарушения в работе этого центра?

Потребление информационного «шлака», подпитка негативных мыслей, уход от реальности в свои иллюзии, сравнения себя с другими, хвастливая демонстрация своего ума и эрудиции, нетерпимость к мнению других.

ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Признаки нарушений в работе центра (отметьте галочкой напротив пункта, если это о вас):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> заболевания глаз, снижение зрения | <input type="checkbox"/> наделение других людей несуществующими качествами – как положительными, так и отрицательными |
| <input type="checkbox"/> постановка заведомо нереальных целей ради самих целей, а не ради их действительного достижения | <input type="checkbox"/> слабая связь с подсознанием, неспособность разобраться в себе, услышать свой внутренний голос |
| <input type="checkbox"/> нежелание принимать события, как они есть | <input type="checkbox"/> сложности в коммуникации |
| <input type="checkbox"/> непонимание причин тех или иных событий, поступков окружающих | <input type="checkbox"/> отрицание духовности, принятие только материальных аспектов жизни |
| <input type="checkbox"/> сложности с концентрацией внимания | |
| <input type="checkbox"/> избегание правды | |



Диагностика состояния энергии

6. Шестой центр (межбровный)

Как восстановить работу центра?

Читать духовные тексты, посещать лекции просветленных мастеров.

Практиковать медитацию, достигать состояния спокойствия ума, насколько это возможно.

Заниматься творчеством, рукоделием.

Больше бывать на природе, созерцать естественную красоту.

Научиться останавливать себя от скоропалительных выводов о людях и событиях.

Использовать любые практики для выстраивания контакта со своим внутренним «Я»

7. Седьмой центр (коронный)

Располагается: в области макушки.

За что отвечает: за понимание себя, других, устройства мира, законов Вселенной, а также понимание личной ответственности за соблюдение этих законов.

На физическом уровне отвечает за: за голову (череп) в целом, активность правого полушария

Что блокирует или вызывает нарушения в работе этого центра?

Уход в материальные блага, разглагольствования на духовные темы без их понимания и изучения, слепое следование чужим идеалам, недоверие к миру.

ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Чек-лист на следующей странице.



Диагностика состояния энергии

7. Седьмой центр (коронный)

ПРОВЕДИТЕ ДИАГНОСТИКУ

Признаки нарушений в работе центра (отметьте галочкой напротив пункта, если это о вас):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> отсутствие развитие, человек как будто застывает во времени и не меняется | <input type="checkbox"/> головные боли, мигрени |
| <input type="checkbox"/> упрямство, твердолобость | <input type="checkbox"/> узость мышления |
| <input type="checkbox"/> отсутствие интереса к жизни в целом | <input type="checkbox"/> уход от реальности в виртуальное пространство |
| <input type="checkbox"/> фанатичная набожность | <input type="checkbox"/> неспособность формировать дружеские связи |
| <input type="checkbox"/> поиск выгоды везде и во всем | <input type="checkbox"/> одиночество |

Как восстановить работу центра?

Как и при нарушении шестого центра:

Читать духовные тексты, посещать лекции просветленных мастеров.

Практиковать медитацию, достигать состояния спокойствия ума, насколько это возможно.

Больше бывать на природе, созерцать естественную красоту.

Использовать любые практики для выстраивания контакта со своим внутренним «Я»



Диагностика состояния энергии

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведите тестирование каждого энергоцентра.

Определите, работа каких центров требует корректировки.

Воспользуйтесь нашими рекомендациями.

Вне зависимости от результата благотворный эффект окажут:

- восстановление режима дня (отход ко сну до 22.30-23.00)
- сбалансированное питание;
- физические практики, например, йога, цигун, пилатес;
- уход за собой, своей внешностью;
- дыхательные практики для достижения состояния внутренней тишины;
- медитативные и релакс практики,
- регулярный гаджет детокс;
- пребывание в кругу любящих людей – родных, друзей, единомышленников.

Присоединяйтесь к нашему ЧУФЫРНОМУ потоку, узнайте все о наполнении энергией и гармонизации всех сфер вашей жизни.

Наполняйтесь, желаем вам успехов!