



Чек лист

Как понять и отследить свои чувства, и то как они влияют на реальность?

Как понять и отследить свои чувства, и то как они влияют на реальность?

Фокус внимания

То что видит наша "линза" восприятия мира, на что мы обращаем внимание а на что не обращаем, из за чего фокус внимания падает именно на это? потому что есть детские убеждения которые порождают чувства в теле

Импринтинг

Период от 0 до бти лет, в котором бессознательно, хочет того человек или нет записываются "правильные" действия и убеждения родителей относительно жизни по которым надо выживать

Прототип никчемности

чувство в теле, которое человек не может терпеть и бояться его, и всячески избегает, оно настаивает фокус внимания и создает "сценарий" жизни человека, ситуации похожие на детские.

Потребность

потребность рождается из Прототипа никчемности(негативного чувства в теле), который записался в подсознание в период импринтинга и направляет Фокус внимания, потребность создать похожие условия детской нерешенной ситуации и решить ее. Потребность вызывает автоматическое действие решения проблемы.

Вывод

- **отслеживать чувства в теле, искать чего же мы избегаем**
у нас есть "нетерпимость" некоторых чувств в теле, которых мы пытаемся избежать, и именно действия по избеганию этого чувства и усиливают наш страх столкнуться с ЭТИМ ЧУВСТВОМ.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?