



## 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?