



Разработана на основе метода, предложенного Лестером Левинсоном

Практика высвобождения эмоций (далее метод Седона) — это действенный метод самостоятельной проработки мышечных блоков и зажимов для высвобождения «закапсулированной энергии» и достижения гармонии и баланса. Это наиболее безопасный путь проработки своего эмоционального состояния. Метод подразумевает и эффект накопления. Каждый раз, когда вы будете освобождаться от мышечного панциря, вы не только будете более ясно мыслить и чувствовать себя спокойнее, но и сможете продуктивно действовать в любых ситуациях и более экологичным способом для своего физического и ментального здоровья.

Все, кто занимался по этому методу, отмечают очень быстрые положительные изменения душевного и физического состояния. Кроме всего, более ясным и положительным становился их взгляд на жизнь и будущее перспективы. Со временем вы тоже будете высвобождать все больше и больше подавленной энергии, что позволит находиться вам в состоянии спокойной ясности практически в любой ситуации.

В результате применения метода Седона человек не превращается в робота, а наоборот возвращает себе способность проживать эмоции более ярко, практически как в детстве, не застревая и не подавляя их. То есть, не будет использовать, как большинство людей, три привычных способа обращения с чувствами и эмоциями: подавления, избегания и «взрыва» эмоций.

Примерно, после двух-трех недель регулярной практики, метод становится "автоматическим" и останется с вами навсегда. В будущем будет достаточно лишь акцентировать внимание на определенное чувство, чтобы произошло естественное и легкое высвобождение.

Давно уже не секрет, что подавленные или накопленные эмоции и чувства накапливаются в нашем теле и проявляются в виде блоков и зажимов (напряжений, спазмов, мышечного панциря) в совершенно определенных областях.

Поэтому, положительные результаты по высвобождению эмоций можно получить и при занятиях по методу прогрессивной релаксации или медитацией, что в итоге даст как оздоровление психики, так и избавление от психосоматических нарушений.

Важно отметить, что так называемые "хорошие" чувства и эмоции практически не отличаются от "плохих", и так же проявляются на телесном уровне и также создают зоны перевозбуждения в мозге. Поэтому метод Седона направлен на работу с различными видами эмоционального состояния и многолетняя практика применения именно такого подхода неоднократно доказала эффективность и необходимость таких действий.

Прежде чем приступить, рекомендую взять в руки какой-нибудь небольшой предмет (например ручку или скомканный лист бумаги)

Шаг первый:



Фокусировка. В первую очередь, определитесь с чем именно вы будете работать. Это может быть, как эмоциональное переживание, так и ощущения в теле, вызванное определенным чувством. Кроме всего, вы можете проседонить даже жизненные ситуации (отношения с партнером или на работе, финансовую проблему и пр.)

Просто спросите себя: "Какие чувства владеют мной сейчас? Какие эмоции я сейчас испытываю?". Соответственно, если вы работаете с телом: «Какое чувство вызывает боль (скованность, спазм, кашель или другое состояние)? Также и в вопросах жизненных проблем.

После этого вам нужно расслабиться, то есть выйти на "нулевой уровень". Лучший способ – это сделать 3-4 глубоких вдоха и выдоха и закрыть глаза.



Шаг второй.

Определите конкретное чувство относительно эмоции, проблемы или телесного ощущения. (Ниже приведен список чувств и эмоций, предложенный Л. Левенстоном)

Апатия. Скука, ненужность, отсутствие заботы о себе, душевный холод, отчужденность, безразличие, побежденность, подавленность, обескураженность, разочарование, истощенность, забытость, бесполезность, безнадежность, безрадостность, нерешительность, безразличие, лень, потерянности, утрата, отрицание, оцепенение, подавленность, бессилие, покорность, безропотность, оглушенность, дезориентация, застревание, усталость, рассеянность, бесполезность, бессмысленность усилий, низкая самооценка.

Горе. Обида, вина, душевная мука, стыд, предательство, уныние, обманутость, покинутость, скованность, беспомощность, душевная боль, отверженность, потерянности, тоска, утрата, грусть, непонимание, разрыв, жалость, я несчастный, раскаяние, отброшенность, угрызения совести, печаль.

Страх. Беспокойство, предусмотрительность, трусость, подозрительность, боязливость, предчувствия, замешательство, тревога, нервозность,

паника, испуг, шаткость, застенчивость, скепτικότητα, боязнь сцены, напряжение, заганность, озабоченность, осторожность.

Страсть. Эмоция - «Я хочу». Ожидание (предчувствие), страстное желание, потребность, желание, блуждание, управляемость, зависть, тщетность, жадность, нетерпеливость, манипулятивность, нужда, одержимость, давление, безжалостность, эгоизм, злоба.

Гнев. Агрессивность, раздражение, аргументированность, вызов, требовательность, отвращение, свирепость, тщетность, взбешенность, ненависть, нетерпимость, ревность, помешательство, значимость, оскарбленность, бунтарство, обида, негодование, грубость, озлобление, строгость, упорство, упрямство, угрюмость, мстительность, злость, ярость.

Гордость. Исключительность, надменность, высокомерие, хвастливость, одаренность, презрение, дерзость, критичность, разборчивость, осуждение, праведность, непреклонность, самолюбие, снобизм, удача, превосходство, непростительность, тщеславие.

Храбрость. Предприимчивость, авантюренность, живость, проворность, компетентность, целеустремленность, осведомленность, уверенность, творчество, дерзость, смелость, отвага, решительность, энергичность, счастье, независимость, любовь, мотивированность, открытость, верный, позитивизм, находчивость, самодостаточность, устойчивость, основательный, сила.

Принятие (одобрение). Сострадание, удовольствие, восторг, наслаждение, восхищение, эмпатия, дружелюбие, нежность, радость, любовь, открытость, восприимчивость, безопасность, понимание, удивление.

Мир. Душевный покой, равновесие, завершенность, свободу, выполнимость, совершенство, непорочность, умиротворенность, безмятежность, спокойствие (отсутствие физического напряжения), целостность.

Теперь, имея в виду этот список, определите, что вы в действительности чувствуете. Откройте себя, начните осознавать свои физические ощущения - чувствуете ли вы стесненность в грудной клетке? Напряжение в желудке? Чувство тяжести? Сердцебиение? Когда начнете осознавать свои физические ощущения, используйте их в качестве ключевых точек для исследования своих чувств. Какое слово приходит вам на ум?



Шаг третий

Произнесите вслух: «Я чувствую ... и назовите эмоцию или чувство»



Шаг четвертый.

Усильте ощущения (Свои Чувства). Когда вы определили свои истинные чувства по отношению к выбранной проблемной области и проследили их до основания, начните чувствовать свои чувства. Пусть они заполнят все ваше тело и ум. Если это горе, вы можете расплакаться или даже зарыдать. Если это гнев, вы можете почувствовать, как "закипает" ваша кровь, изменяется дыхание и напрягается тело. Это прекрасно — это время в полной мере испытать свои чувства и эмоции.

Шаг пятый.

Теперь спросите себя: "Могу ли я отпустить... (назовите чувство или эмоцию)?" Другими словами, дать возможность на физическом и эмоциональном уровне этим чувствам покинуть вас прямо сейчас.

Если ответ: "Да, я могу отпустить ...", переходите к следующему шагу.

Если ответ «Нет!» или любой другой, спросите себя: «А если бы я мог, я бы отпустил...(назовите эмоцию)? И ответьте: "Да, я могу отпустить ..."



Шаг шестой.

Любым удобным для себя способом перенесите свое ощущение (чувство, эмоцию) в заранее приготовленный предмет. Как только вы почувствуете, как чувство «перетекло», «переместилось» в комок бумаги (ручку или др.) Задайте вслух себе вопрос: «Могу я избавиться от ...(назовите чувство) ПРЯМО СЕЙЧАС?» Ответ, в любом случае, должен прозвучать «ДА!»

Седьмой шаг.

Освобождение. Когда вы сказали себе: "Да", отбросьте предмет и отпустите свои чувства. Да, просто отпустите их. В большинстве случаев вы действительно почувствуете физическое и эмоциональное избавление.

Вы можете вдруг рассмеяться, начать зевать или расплакаться.

Вы почувствуете, как тяжелая ноша упала с ваших плеч.

Вы можете почувствовать внезапную волну холода, пробежавшую по вам.

Вы можете почувствовать тепло, растекающиеся по телу...

Дополнение.

При необходимости – повторите. Иногда, для полной проработки потребуется повторить весь цикл не менее пяти раз. НО, оно того стоит!

Берегите себя и будьте здоровы!



г. Кисловодск, РФ 357700



[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)



Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)



«Помогу вам, быть здоровым

самому»

Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем.

Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.

Без поликлиник, лишних медикаментов и дорогостоящих процедур.