

# Эмоциональный Прорыв - Рабочая тетрадь



## 1. Из перечисленного дальше на что вы больше всего обращаете внимание?

Выберете Эфирное масло, Эмоцию, или ощущение в теле

Эфирное  
масло

Какое эфирное масло привлекает больше всего?

👉 Эфирное масло

Посмотрите описание эфирного масла (книга "Эмоции и Эфирные масла", стр.16-170 или приложение). Выберите негативную эмоцию, с которой вы больше всего себя ассоциируете, и напишите ее в строке эмоций 🍷 выше.

Эмоции

Какие эмоции доминируют в вас?

🍷 Эмоции

Если вам нужна помощь в определении своих эмоций, обратитесь к «Карта чувств» (книга «Эмоции и Эфирные масла», стр. 327).

Тело

Какой физический недуг вы часто замечаете в теле?

👉 Физический недуг

Найдите свой недуг или область тела которое вас беспокоит (книга «Эмоции и эфирные масла», стр. 175+ или приложение). Прочтите вопросы 🍷 Эмоциональный корень и 👇 Загляните глубже вопросы. Затем выберите 🍷 Истинную эмоцию, которая ярче всего всего себя проявляется в вас, и напишите ее в строке 🍷 эмоций выше.

## 2. Найдите Истинную 🍷 эмоцию (стр. 223+ или приложение). Выберите 1-2 🍷 масла из списка.

После прочтения описания масел (стр.16-170 или приложение), выберите своё масло (масла) по предпочтениям аромата, интуиции или из масел, которые у вас есть.

🍷 Эфирное масло

🍷 Эфирное масло

## 3. Прочтите описание(я) выбранного вами масла (стр.16-170 или приложение). Запишите что больше всего отзывается с вашим состоянием.

## 4. Вернитесь к своей 🍷 эмоции (стр. 223+ или приложение). Поразмышляйте над вопросом (вопросами) 👇 Загляните глубже и запишите свои мысли.

Закройте глаза. Можете ли вы определить, где эта [эмоция] удерживается в вашем теле? Что вы замечаете? Увидьте, как вы тратите энергию на то что бы удерживать эту эмоцию в теле. Готовы ли вы отпустить это?

## 5. Отпустите 🍷 эмоцию:

Произнесите вслух:

«Я выбираю отпустить эту [эмоцию] со всеми ее негативными корнями держащимися во мне. Теперь я передаю его [Божественному] для трансформации и исцеления.»

Закройте глаза и представьте:

Увидьте, как вы отпускаете [эмоцию]. Визуализируйте, как оно уплывает от вас и прочь от вас... все выше и выше... унося с собой все свои эмоциональные корни и привязанности. Почувствуйте, как вы становитесь легче и свободнее, когда оно покидает ваше тело, разум и дух. Увидьте, как оно полностью очищено и растворено [Божественным].

Вдохните аромат выбранного вами масла, сделав три глубоких очищающих вдоха.

ПРОЖИВИТЕ, ОТПУСКАЙТЕ И ЖИВИТЕ СВОБОДНО

© 2023 Essential Emotions, LLC Все права защищены.

Для личного использования. Коммерческое использование разрешено только сертифицированным тренерам Essential Emotions.

**6. Примите новое состояние:** Как вы себя чувствуете после этого освобождения? \_\_\_\_\_

Готовы ли вы создать новый опыт?

**7. Аффирмация** 🗣️: чтобы активировать новый образ жизни, произнесите вслух аффирмацию, указанную для вашей ♥ эмоции. Запишите это и модифицируйте по желанию. Продолжайте произносить вслух эту аффирмацию, пока не начнете в это верить. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8. Визуализация** 👁️: прочитайте визуализацию, указанную для вашей ♥ эмоции. Запишите её и персонализируйте по желанию. Закройте глаза и представьте это состояние \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вдохните аромат еще раз, чтобы закрепить это новое осознание и создать новые нейронные связи.

**9. Интегрируйтесь через заботу о себе:**

Можете ли вы проявить приятие к тому, чему вы научились в этом процессе?

Как еще вы будете заботиться о себе, чтобы продолжить свое исцеление?

(т.е. наносить эфирное масло, отдыхать, пить больше воды, принимать ванную, вести дневник, танцевать, йога, растяжка, слушать музыку, практиковать осознанность, проводить время на природе, медитировать)

\_\_\_\_\_

**10. С этим новым осознанием двигаясь дальше:** каковы ваши следующие шаги?

(т.е. обратиться за помощью, пересмотреть приоритеты, установить границы, помириться с другими, освободиться от самоосуждения, простить себя или других)

\_\_\_\_\_

Что может оказаться препятствием для того чтобы оставаться на выбранном пути. (т. е. неуверенность в себе, осуждения других, отвлекающие факторы, обязательства, старые модели поведения) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Когда это произойдет, как вы отреагируете? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**11. Заканчиваем с благодарностью:** Что стало для вас самым мощным прорывом в этом процессе эмоционального проживания? \_\_\_\_\_

Положите руку на сердце и молча поблагодарите себя за то, что пришли, чтобы выполнить эту работу.

**12. Вернитесь к этому процессу:** Исцеление — это процесс. Возвращайтесь к этому процессу так часто, как это необходимо. Знайте, что вас поддерживает божественная сила(вселенская сила), и верьте, что внутри вас есть сила преобразовать и исцелять!

**“Эмоции, которые могут разбить ваше сердце, иногда именно те что исцеляют его”**

—Nicholas Sparks

Узнайте, как использовать этот рабочий лист и помочь другим, став тренером по основным эмоциям в [www.essentialemotions.com/breakthrough](http://www.essentialemotions.com/breakthrough)



**ПРОЖИВИТЕ, ОТПУСКАЙТЕ И ЖИВИТЕ СВОБОДНО**

© 2023 Essential Emotions, LLC Все права защищены.

Для личного использования. Коммерческое использование разрешено только сертифицированным тренерам Essential Emotions.