

ПОДГОТОВИТЬ

- Проверьте себя, чтобы убедиться, что ваше сердце находится в правильном месте и пространстве, чтобы помогать в качестве тренера. (см. стр. 6 Тренерское руководство)
- Мое сердце открыто, чтобы дарить и получать любовь. Весь я защищен полем золотого света.
- В дифузоре покапайте одно из следующих эфирных масел OnGuard, Tea Tree, Lemon Eucalyptus, TerraShield или другое эфирное масло по вашему выбору, чтобы очистить и защитить пространство перед сеансом.

ОТКРЫТЬ СЕАНС

- Моя цель на нашем сеансе — помочь вам определить и высвободить нежелательные эмоции, чтобы вы могли получить доступ к ответам и решениям внутри себя. Я приглашаю вас довериться этому процессу и посмотреть, что для вас откроется.
- Это безопасное пространство. Все, что происходит во время нашего совместного времяпрепровождения, строго конфиденциально.
- Начните с этого вопроса:

1. На что вы больше всего обращаете внимание из перечисленного далее? Выберите Эфирное масло, Эмоцию, или ощущение в теле

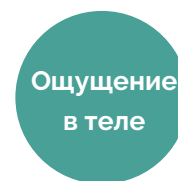
Попросите их написать свои ответы в ячейках под кругом выбранной ими области.



Какое эфирное масло хочется вдыхать вновь и вновь?
стр. 16 Тренерское руководство(инструкции)



Какие эмоции доминируют в вас?
стр. 12 Тренерское руководство(инструкции)



Какой физический недуг вы часто замечаете в теле?
стр. 15 Тренерское руководство(инструкции)

🔹 Эфирное масло

- Посмотрите описание эфирного масла (книга «Эмоции и Эфирные масла», стр. 16–170 или приложение).
- Попробуйте эфирные масла-компаньоны (при необходимости).
- Выберите негативную эмоцию, которая вы замечаете себя с большинством и напишите на линия эмоций выше.

💖 Эмоцию

- Определите их эмоции в книге «Эмоции и эфирные масла», приложении, «Колесе» или «Карта чувств (ощущениям, чувствам)» (стр. 327 книги «Эмоции и эфирные масла») и запишите их в строке эмоций выше.

👋 Физический недуг

- Найдите свою проблему или область тела в Руководство по Телу (стр. 175 «Эмоции и эфирные масла» книга или приложение).
- Прочитайте вопросы Эмоциональный корень и Вопросы Загляните глубже
 - Какая часть затронула вас больше всего?
 - По какой причине оно возникает в вашем теле?
- Выберите Основную эмоцию, с которое вы себя больше всего ощущаете, и напишите ее в строке эмоции выше.

2. Найдите определившуюся эмоцию (стр. 223+ или приложение). Выберите 1-2 эфирных масел из списка. Выберите свое эфирное масло (масла), прочитав описания масел (стр. 16-170 или приложение), по предпочтениям аромата, интуиции или из имеющихся у вас масел.



Oil



Oil

Найдите их конкретные эмоции в Путеводитель по эмоциям в книге или приложении. При необходимости уменьшите выбор масел (см. стр. 13 Руководство для тренеров).

3. Прочтите описание выбранного вами масла (стр. 16-170 или приложение). Запишите ваши осознания.

Какая часть выделяется для вас? ИЛИ Какие части резонируют с вами больше всего?

(Примечание: если они идут по пути через эфирные масла, они могут исследовать дополнительные масла, перечисленные для их эмоций.)

4. Вернитесь к своей эмоции (стр. 202+ или приложение). Поразмышляйте над вопросом (вопросами) Загляните Глубже и запишите любые возникающие мысли.

Наблюдаете ли вы какие-либо из этих убеждений или шаблонов в своей жизни?

Закрой глаза. Можете ли вы определить, где эта [эмоция] удерживается в вашем теле? Что вы замечаете?

Насколько сильно вы испытываете это чувство? (по шкале от 1 до 10)

Увидьте, как вы тратите энергию на то что бы удерживать эту эмоцию в теле.

Если колеблется: готовы ли вы начать процесс отпущения?

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 визуализируйте:

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].

Теперь вдохните аромат выбранного вами масла, сделав три глубоких очищающих вдоха.

6. Примите новый образ бытия: после процесса отпускания, Как вы себя чувствуете? Какую часть этих эмоций вы испытываете сейчас? _____ (по шкале от 1 до 10)

Готовы ли вы создать новый опыт? _____

7. Аффирмация «♥»: Для того чтобы активировать новый образ жизни, произнесите вслух аффирмацию, указанную для вашей ♥ эмоции. Запиши это и модифицируй по желанию. Продолжайте произносить вслух эту аффирмацию, пока не начнете в это верить

Прочтите вслух те части «Аффирмация», которые вам нравятся, — не стесняйтесь формулировать их по-своему. Вы можете повторить его 3 раз, чтобы усилить его воздействие. Какое изменение вы заметили внутри себя, когда говорили это?

8. Визуализируйте ☺: Прочтите визуализацию, указанную для вашей ♥ эмоции. Запишите его и персонализируйте по желанию. Закройте глаза и представьте это.

Прочитайте визуализацию, пока они закрывают глаза. Предложите им вдыхать аромат выбранного ими эфирного масла, чтобы «ароматически закрепить» эти новые убеждения.

9. Интегрируйтесь через заботу о себе:

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

Прощение себя

Помогите им принять свои новые знания с состраданием, принятием и освободиться от любого чувства стыда или самоосуждения, которое может всплыть на поверхность.

Если они готовы прощать других, добавьте: По мере того, как вы дарите себе благодать, ваше желание естественным образом передать эту благодать другим будет возрастать. Вы будете вдохновлены тем, как и когда распространить его на других

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

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

Какие варианты ухода за собой лучше всего помогут вам?

Ваш процесс трансформации и прорыва продолжится дома. Вы можете получить дополнительную информацию или испытать другие эмоции в ближайшие дни, знайте, что все это нормально и ожидаемо

10. С этим новым осознанием двигаясь дальше: Каковы ваши следующие действия?

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

Что из того, что вы можете сделать, может иметь наибольшее влияние принести изменения в ваше эмоциональное состояние?

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!

Спасибо, что разделили со мной это пространство. Для меня большая честь стать свидетелем вашего трансформационного пути и прочувствовать ваше величие. Лучшее еще впереди. Дайте мне знать, какие масла послужат вам лучше всего, пока вы продолжаете двигаться вперед

ЗАВЕРШИТЬ СЕАНС

Обратная связь после сеанса

Свяжитесь через 1-3 дня через текстовое сообщение

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

—Nicholas Sparks