ИНСТИТУТ СЛАВЯНСКОЙ ЖИВЫ



ИНСТРУКЦИЯ

КАК НАЧАТЬ УТРО СО 100% ЭНЕРГИЕЙ

которая поможет очиститься
и восстановиться от негатива

Александр Жарков

ЯВЬ / НАВЬ / ПРАВЬ

Выбрать утренний маршрут →

Кон Причины и Следствия

Мировосприятие начинается с того, что вы замечаете в своём утре. Миропонимание помогает увидеть связь: какое вчерашнее событие, ожидание или привычка могли повлиять на сегодняшнюю реакцию.

ЯВЬ · ЗАМЕЧАЕМ СЛЕДСТВИЕ

Как утро отзывается в теле, мыслях или общении?

НАВЬ · ИЩЕМ ВОЗМОЖНУЮ ПРИЧИНУ

Что предшествовало реакции? Какая привычка её поддерживает?

ПРАВЬ · ВЫБИРАЕМ ДЕЙСТВИЕ

Какой шаг зависит от вас и что вы заметите после него?

По Кону Причины и Следствия ваш следующий поступок сам становится причиной. Запишите, какой отклик он дал.

Найти свой маршрут →

ВЫБОР МАРШРУТА / 2 МИНУТЫ

Какое у вас утро?

Отметьте по одному ответу в каждой строке. Выбирайте по тому, что ближе вам прямо сейчас.

Что вы заметили после пробуждения?

А Тяжесть в теле
Б Поток мыслей
В Вчерашний разговор

К чему возвращается внимание?

А К напряжению
Б К списку дел
В К реакции других

Что сложнее всего прямо сейчас?

А Собраться
Б Выбрать дело
В Отпустить разговор

Что дало бы больше опоры?

А Минута тишины
Б Понятный план
В Чёткая граница

Какой первый шаг вам ближе?

А Найти опору
Б Записать мысли
В Составить ответ

Откройте маршрут с самой частой буквой. При равном счёте выберите тот, который сейчас ближе.

А · Тело →
Б · Мысли →
В · Границы →

МАРШРУТ А / 5 МИНУТ

Опора в теле



Когда день уже требует внимания, а вам хочется ещё полежать.

ЯВЬ · 1 МИНУТА

Сядьте удобно. Заметьте, как стопы касаются пола и как стул держит вес. Назовите одно ощущение.

НАВЬ · 2 МИНУТЫ

Вспомните, что было накануне: поздний вечер, спешка или нагрузка. Запишите один фактор, который мог повлиять.

ПРАВЬ · 2 МИНУТЫ

Выберите действие на ближайшие десять минут: открыть шторы, умыться или выпить воды. Отметьте, что заметили после.

ПРИМЕР ЗАПИСИ

До: тяжесть в плечах. После: ясно, что начну утро с душа.

Записать наблюдение →

К выбору маршрута →

МАРШРУТ Б / 5 МИНУТ

Порядок в мыслях

Когда список дел появляется в голове раньше, чем вы встали.



ЯВЬ · 1 МИНУТА

Запишите до трёх мыслей, которые требуют внимания. Каждую уместите в одну строку.

НАВЬ · 2 МИНУТЫ

Выберите самую настойчивую мысль. Что её запускает: реальный срок, незавершённое обещание или привычка помнить всё?

ПРАВЬ · 2 МИНУТЫ

Выберите одно дело на ближайший час. Запишите первый видимый шаг, например «открыть файл и написать первый абзац».

ПРИМЕР ЗАПИСИ

До: думаю о пяти делах сразу. После: знаю, какое начну первым.

Записать наблюдение →

К выбору маршрута →

МАРШРУТ В / 5 МИНУТ

Граница в общении

Когда вчерашний разговор всё ещё продолжается в голове.



ЯВЬ · 1 МИНУТА

Запишите факт и свою реакцию. Например, «мне написали после 22:00, и я ответил сразу».

НАВЬ · 2 МИНУТЫ

Спросите себя, почему ответили сразу. Возможно, хотелось сохранить отношения или было трудно взять паузу.

ПРАВЬ · 2 МИНУТЫ

Запишите одну границу на сегодня. Например, «я прочитаю сообщение утром и отвечу после девяти».

ПРИМЕР ЗАПИСИ

До: мысленно оправдываюсь. После: есть фраза, которую могу сказать.

Записать наблюдение →

К выбору маршрута →



Дом, который помогает проснуться

Сделайте одно небольшое изменение в пространстве. Откройте шторы, проветрите комнату, если вам удобно, или освободите место на столе. Выберите то, что пригодится именно сегодня.

ПРОВЕРЬТЕ, ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

На что теперь проще направить внимание? Запишите одно наблюдение. Можно добавить то, за что вы благодарны этому утру.

Для регулярной практики с сопровождением посмотрите, как устроена 40-дневная программа.

Посмотреть 40-дневную чистку →

ТРЕКЕР НАБЛЮДЕНИЙ

Три утра подряд

Каждое утро можно выбирать другой маршрут. Записывайте по одной фразе на строку и ищите повторяющиеся причины и реакции.

УТРО 1 Дата _____ Маршрут А / Б / В

Явь · что заметил

Навь · что могло повлиять

Правь · мой шаг и его отклик

УТРО 2 Дата _____ Маршрут А / Б / В

Явь · что заметил

Навь · что могло повлиять

Правь · мой шаг и его отклик

УТРО 3 Дата _____ Маршрут А / Б / В

Явь · что заметил

Навь · что могло повлиять

Правь · мой шаг и его отклик

Если три записи возвращают к одному вопросу, возьмите конкретный эпизод на личный разбор.

Открыть молитву →

Перейти к диагностике →

Молитва очищения

В исходном руководстве предложены 40 утренних чтений.

"Я прошу моего Истинного Создателя, все Высшие Светлые силы, в чьей помощи я сегодня нуждаюсь, собрать со всего моего энерго-информационного пространства, с ауры, биополя, со всех систем и органов, вплоть до внутриядерного, внутриклеточного уровня все те энергии, которые являются вредоносными для меня в прошлом, настоящем и будущем, пожалуйста, соберите их, почистите, пропустите через фильтры и верните тем, кому они принадлежат.

А все те энергии, которые были мне полезны согласно Божественного Плана, найдите, восстановите (при необходимости - замените), почистите, пропустите через фильтры и верните мне в прошлом, настоящем и будущем, начиная с этой секунды и навсегда. Мой Истинный Создатель! Сделай как надо! Сделай как надо! Сделай как надо! Да будет так." " Я обращаюсь к вам Мои Ангелы Хранители и Мои Проводники, Прошу вашей помощи Контролировать Поступление Энергий в Моё Пространство и Ауру!

К трекеру →

Продолжить чтение →

Молитва очищения

Продолжение молитвы

Мои Энерготела и Чакры принимают Только те Энергии которые Гармонизируют с моими личными Вибрациями!!! Я принимаю только те Энергии и Вибрации которые Комфортны и Безболезненны для моего физического тела, Принимаю только те Энергии и Вибрации которые Наполняют меня Счастьем, Здоровьем, Силой, Спокойствием и Гармонией с Вселенной и планетой Земля.

Я прекращаю Любое Негативное Влияние и любые Негативные программы направленные на меня и мою Семью из Прошлого, Настоящего и Будущего!!! Я благо Дарю Всех кто сопутствует меня в этом Воплощении, за то что у меня было, за то что я имею и за то что буду иметь в будущем! Да будет так! " Во Имя Высшего Я и во Имя Бога Живого я вызываю энергии священного огня из алтаря внутри моего сердца.

Во Имя Я Есмь то, что Я Есмь, я призываю фиолетовое трансмутирующее пламя разжечься из центра моего трехлепесткового пламени, из огненно-белой сердцевины моего собственного Я Есмь присутствия, умноженного импульсом благословенного вознесенного Владыки Сен-Жермена.

Предыдущая часть →

Продолжить чтение →

Молитва очищения

Продолжение молитвы

Я Есмь рожденный волей Бога! Я Есмь хранимый волей Бога! Я Есмь творящий волю Бога!

Трижды отсечь все, что привнесено деяниями не совершенными, и трансмутировать в Свет и Любовь во имя сотворения!

Я Есмь Свет - Свет Есмь Я! Слава!

После чтения вернитесь к одному наблюдению из трекера. Запишите, с каким намерением хотите начать день.

Предыдущая часть →

К следующему шагу →



Если утро повторяется

Сравните три записи. Что возвращалось чаще всего: напряжение в теле, список дел или разговор, который трудно оставить позади?

Один эпизод для разбора

Опишите его Александру Жаркову в переписке. После разбора вы получите письменное резюме и сможете выбрать первый шаг.

Узнать о диагностике →

Регулярная работа с сопровождением

В 40-дневной чистке ауры и чакр шесть этапов практики. На странице программы можно посмотреть, как они устроены.

Открыть 40-дневную программу →