ИНСТИТУТ СЛАВЯНСКОЙ ЖИВЫ



РУКОВОДСТВО

3 МОЩНЫЕ ПРАКТИКИ

которые помогут вам, успокоить ум и восстановить нервы

Александр Жарков

НАВЬ / ЯВЬ / ПРАВЬ

Открыть руководство →

Кон Причины и Следствия

В миропонимании Славянской Живы прошлое, настоящее и будущее связаны. Мировосприятие начинается с того, что вы замечаете сейчас. Кон Причины и Следствия помогает увидеть, что предшествовало реакции и какой новый выбор может повлиять на то, что будет дальше.

НАВЬ · ПРОШЛОЕ

Какой опыт, разговор или привычка могли повлиять на вашу реакцию?

ЯВЬ · НАСТОЯЩЕЕ

Что вы прямо сейчас замечаете в теле, мыслях и поступках?

ПРАВЬ · БУДУЩЕЕ

Какой шаг вы выбираете и по чему узнаете его следствие?

Вчера я ответил на рабочее сообщение перед сном. Сейчас снова думаю о работе. Сегодня поставлю телефон на беззвучный и отмечу, изменилось ли что-то.

Выбрать практику →

С какой практики начать

Возьмите одну ситуацию, которая занимает внимание. Отметьте, что вы замечаете сейчас, и выберите одну практику.

01 КАЧЕЛИ

Если вечером мыслями возвращаетесь к делам дня. 7–10 минут перед сном. →

02 ЛЕСТНИЦА

Если утром хочется начать с одного ясного шага. 5–7 минут утром. →

03 РАДУЖНЫЙ ДОЖДЬ

Если после общения или суеты хочется немного побыть в тишине. →

Это упражнения для самонаблюдения и воображения. Начните с удобного положения и спокойного дыхания. Если во время практики вам становится некомфортно, остановитесь.

Перейти к листу наблюдений →

ПРАКТИКА 01 / ВЕЧЕР

Качели

Мысленный ритм раскачивания и образ оси, которая соединяет Землю и Галактику.



НАВЬ · ЧТО ПРЕДШЕСТВОВАЛО

Вспомните, после какого момента дня вам стало трудно переключиться. Запишите его одной фразой.

ЯВЬ · ПРЕДСТАВЬТЕ ДВИЖЕНИЕ

01 Сядьте удобно, расслабьте плечи и дышите в своём темпе. Представьте плавное раскачивание из стороны в сторону.

02 Мысленно покачайтесь вперёд и назад, затем представьте медленное вращение по часовой стрелке.

03 Вообразите ось от центра Галактики до центра Земли через линию Хара. Заметьте ощущение опоры.

ПРАВЬ · ЧТО ВЫБИРАЕТЕ НА ВЕЧЕР

Отметьте состояние после практики. Выберите одно действие перед сном, например отложите телефон на десять минут.

Записать наблюдение →

ПРАКТИКА 02 / УТРО

Лестница



Воображаемый подъём по ступеням. С каждой ступенью можно заметить ещё одно ощущение.

НАВЬ · КАКАЯ МЫСЛЬ ВЕРНУЛАСЬ

Вспомните одну мысль, которая появилась с утра. Какое вчерашнее событие или ожидание могло её запустить?

ЯВЬ · ПОДНИМАЙТЕСЬ ВООБРАЖЕНИЕМ

01 Удобно сядьте или лягте. Представьте лестницу, уходящую вверх. Позвольте ей принять любой образ.

02 Мысленно поднимайтесь ступень за ступенью в удобном темпе. Замечайте, что меняется в теле.

03 Если хотите, отметьте ощущения в области чакр. Остановитесь, когда почувствуете, что достаточно.

ПРАВЬ · ОДНА СТУПЕНЬ В РЕАЛЬНОМ ДНЕ

Выберите одно дело и его первый видимый шаг. После выполнения запишите, что изменилось.

Записать наблюдение →



Радужный дождь

Сначала представьте солнечный свет, затем семь цветов радуги.

НАВЬ · ЧТО ОСТАЛОСЬ ПОСЛЕ СОБЫТИЯ

Вспомните недавний разговор или момент, к которому всё ещё возвращается внимание.

ЯВЬ · СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

01 Примите удобное положение. Представьте мягкий золотистый свет, который входит через макушку.

02 Представьте свет комфортной яркости. Если возвращается неприятная мысль, вообразите, как она растворяется в нём.

03 Когда готовы, перейдите от солнечного потока к образу радуги.

На следующей странице — порядок цветов и завершение практики.

К семи цветам радуги →

Семь цветов радуги

Представьте, что через каждую чакру проходит луч соответствующего цвета. Двигайтесь от первой к седьмой.

Красный	Чакра 1
Оранжевый	Чакра 2
Жёлтый	Чакра 3
Зелёный	Чакра 4
Голубой	Чакра 5
Синий	Чакра 6
Фиолетовый	Чакра 7

Представьте радужный поток, который поднимается через макушку, расходится фонтаном и возвращается мягким дождём. Заметьте отклик и вернитесь к ощущению опоры.

ПРАВЬ · ЧТО ВОЗЬМЁТЕ С СОБОЙ

Выберите одно действие после паузы. Например, прежде чем ответить на сообщение, дайте себе минуту.

Записать наблюдение →

ПОСЛЕ ПРАКТИКИ

Лист наблюдений

Заполните один раз после упражнения. Если возвращаетесь к практике, сравните записи за несколько дней.

Навь · прошлое

Что предшествовало ситуации?

Явь · настоящее

Что заметили в теле и мыслях до и после?

Правь · будущее

Какой шаг выбрали и когда его сделаете?

Следствие

Что заметили после своего действия?

Если ситуация повторяется, возьмите одну запись на личный разбор. Для регулярной практики посмотрите программу.

Разобрать ситуацию →

К 40-дневной чистке →



Что делать дальше?

Разобрать один эпизод

Если возвращается один и тот же вопрос, опишите его Александру Жаркову. Диагностика проходит в переписке с письменным резюме и следующим шагом.

Узнать о диагностике →

Практиковать с сопровождением

Если хотите регулярно работать с реакциями, привычками и границами, посмотрите шесть этапов 40-дневной программы.

Посмотреть 40-дневную чистку →

Вернуться к практикам →