

Ежедневна Интеграция



Модул 4: НЕчутия Глас

MY MINISTRY OF HAPPINESS

Хей, Хей

Това е твоето лично пространство за практика между основните сесии в Модул 4 – НЕчутия Глас. Целта не е да постигнеш „резултат“, а да забележиш, да слушаш и да интегрираш онези фини вътрешни послания, които често пренебрегваш, докато търсиш отговорите навън.

Тук се учиш да чуваш вътрешния си шепот – този, който не крещи, не настоява, а просто присъства и чака да му обърнеш внимание.

Без натиск. Без бързане.
Само честност, любопитство и доверие към собственото ти усещане.



1. Сканиране на тялото и фокус върху Третото око

Всяка сутрин или вечер, седни удобно, затвори очи и премини внимателно през тялото си.

Усети тежестта, дишането, пулса, точките на напрежение.

После насочи вниманието си към областта между веждите – третото око.

Не очаквай нищо. Просто наблюдавай усещането – натиск, пулсация, топлина или хлад.

Това е твоят „вътрешен екран“, или мястото, където се появяват интуитивните прозрения.



2. Интуитивен избор

Всеки ден избири нещо интуитивно – дреха, път, песен, ястие, решение.

Преди избора, спри за момент и се запитай:
„Какво усещам в тялото си, когато мисля за този избор?“

След това проследи усещанията в тялото си – лекота, отвореност, топлина или свиване, напрежение, студ.

Вечерта, върни се назад и отбележи как се е развил денят.

Интуицията се тренира чрез доверие и внимание към сигналите на тялото.





3. Автоматично писане

След всяка основна практика, отдели време за свободно писане.

Пиши без спиране, без редакция, без анализ.

Задавай въпроси като:

- *„Какво иска да ми каже вътрешният ми глас днес?“*
- *„Какво не искам да чуя?“*
- *„Какво ми показва мълчанието?“*

Позволи на думите да идват сами. Не се опитвай да ги „разбереш“.

Понякога най-дълбоките истини се разкриват чрез привидна безсмислица.

4. Наблюдение на сънища и СИМВОЛИ

Дръж тетрадка или бележник наблизо до леглото. Веднага след събуждане запиши:

- какво помниш от съня,
- какво е емоционалното усещане,
- кой символ или образ се повтаря.

Не търси буквални значения, а наблюдавай връзките между сънищата и преживяванията от деня.

Често неосъзнатото говори чрез символи, когато съзнанието спи.



5. Потокът

Следи моментите, в които губиш представа за време и пространство.

Какво правиш тогава? С кого си? Какво усещаш в тялото си?

Това са вратите към естественото ти състояние на връзка и вдъхновение. Записвай ги, защото това ще ти покаже как звучи автентичният ти вътрешен ритъм.

6. НЕудобни въпроси за самонаблюдение

(по 1 въпрос на ден или седмица)

Отдели време да си отговориш искрено на тези въпроси. Може да ги запишеш, или просто да ги наблюдаваш в ума си. Целта е да развиваш вътрешна осъзнатост и състрадание към себе си.

Въпроси:

- *Кога последно не послушах вътрешния си глас и съжалих?*
- *Коя част от мен не вярва на усещанията си?*
- *Има ли някой или нещо в средата ми, което подхранва съмненията във вътрешния ми глас?*
- *Как тялото ми реагира, когато се преструвам, че не чувам истината?*
- *Какво би се променило, ако започна да се доверявам напълно?*

📌 Съвет: Не бързай с отговорите. Това са врати, някои от които ще се отворят веднага, а на други ще трябва да почукаш няколко пъти преди да ти разкрият нещо ценно.





Примерна интеграция

ДЕН	МИНИ ПРАКТИКА	ОСНОВНА ПРАКТИКА	ПИСАНЕ	НЕУДОБЕН ВЪПРОС
1	Сутрин и вечер	Хипноза	Да	Въпрос 1
2	Сутрин и вечер	Медитация	Да	Въпрос 2
3	Сутрин и вечер	Практика	Да	Въпрос 3
4	Сутрин и вечер	Интуитвна	Да	
5+	Сутрин и вечер	Хипноза	Да	Въпрос 4
	Сутрин и вечер	Медитация	Да	
	Сутрин и вечер	Практика	Да	Въпрос 5

НАПОМНЯНЕ

- Твоят вътрешен глас не крещи. Той шепне тихо, и колкото повече се осмеляваш да го слушаш, толкова по-ясно ще го чуваш.
- Интуицията не се доказва, тя се преживява. Не търси логика в усещанията си, а просто им позволи да те водят и наблюдавай как всичко започва да се подрежда.
- Когато говориш своята истина, светът се настройва по теб. Всеки път, когато изразиш онова, което дълго си мълчал, освобождаваш пространство за нова енергия и яснота.

