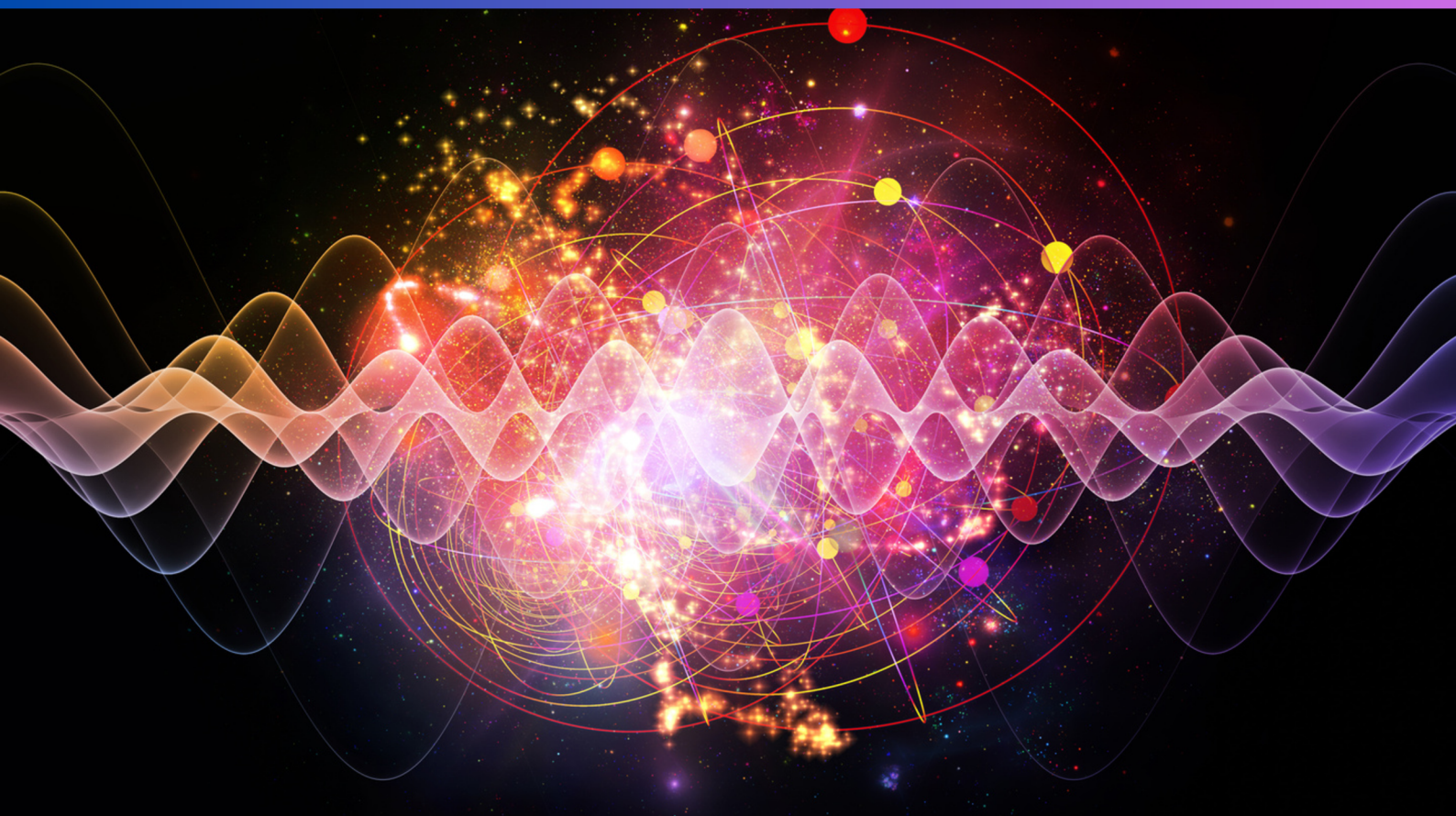


Ежедневна Интеграция



Модул 5: НЕвидимата Енергия

MY MINISTRY OF HAPPINESS

Хей, Хей

Това е твоето пространство за практика между основните сесии в Модул 5 – НЕвидимата Енергия. Тук не тренираме да „постигаме“, а да усещаме това, което те заобикаля, как ти реагираш и кои вибрации приемаш, без да го забелязваш. Целта е да спреш за миг, да наблюдаваш полето си и да разпознаваш как енергията говори чрез тялото, настроението и изборите ти.

Тук се учиш да усещаш онези фини моменти, в които нещо в теб се свива или отваря, без да знаеш защо. Невидимата енергия не е абстракция – тя е начинът, по който животът ти „звучи“ и взаимодействието ти с хора, места и ситуации.

Ти вече я усещаш, просто сега ще се научиш да ѝ имаш доверие.



1.Мини Практика за Сутрешно Зареждане - Настройване на Енергийното ти Поле за Деня

Събуди се бавно, седни на ръба на леглото или застани с крака плътно на земята и усети точките си на контакт.

Постави ръце върху корема и гърдите, направи три дълбоки вдишвания: вдишвай за 4, задръж за 2, издишай за 6. Целта е да удължиш издишването и да активираш спокойствието.

Направи кратко телесно сканиране от стъпалата нагоре: забележи къде тялото е напрегнато или студено и насочи вниманието и дъха си натам.

Вдишай мислено през короната: представи си фина светлина или честота, която влиза и се разлива през гръдния кош и корема.

Създай си поне едно намерение за деня — кратка фраза („Днес действам с яснота“, т.н.) – повтори я тихо няколко пъти и почувствай как вибрацията ѝ резонира в тялото.

Завърши с малко движение (разтваряне на ръце, меко разтягане или една крачка напред) и ако искаш, запиши една-две думи в тетрадката си за това какви са основните ти усещания.

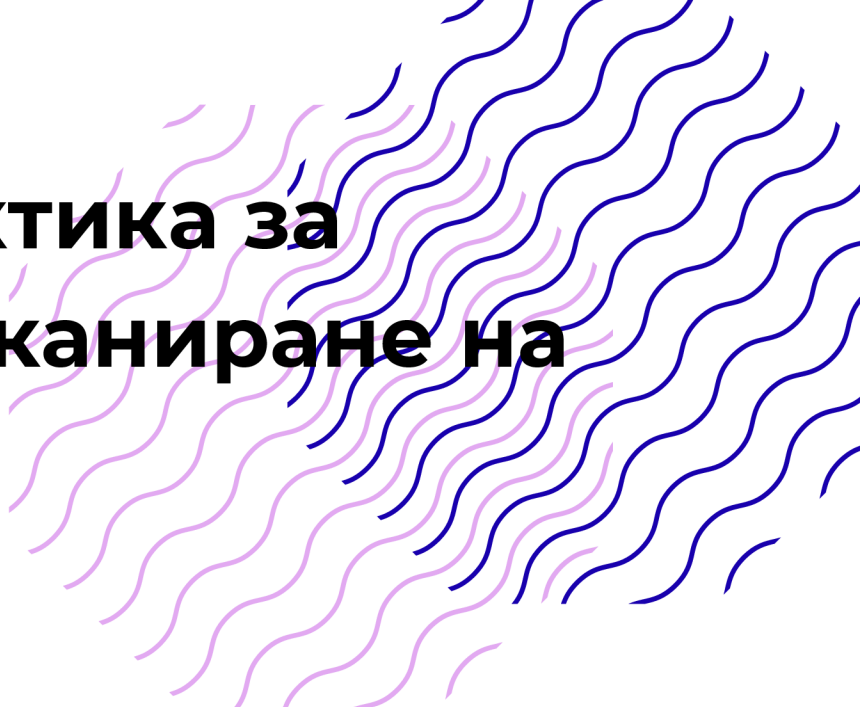


2. Малки Ритуали за Презареждане

1. Намери тихо място, където можеш да бъдеш няколко минути без прекъсване – на пода, на балкона или в градината.
2. Запали свещ или нещо ароматно, остави светлината и аромата да гледят сетивата ти и да те „привлекат“ към настоящия момент.
3. Ако имаш сол или морска сол, можеш да я поставиш в купичка близо до себе си или да добавиш няколко щипки в топла вода за крака — усещането е успокояващо и заземяващо.
4. Включи звук, който резонира с теб: нежна музика, камбани, природни записи или твоите любими тонове и остави вибрацията да „почисти“ и активира полето ти.
5. Прекарай няколко минути навън, усети въздуха, светлината и енергията на природата, дори ако е просто дърво или трева наблизо.
6. Можеш да комбинираш елементите: например светлина + звук + дъх, за да създадеш кратка „енергийна баня“, която обновява вибрацията ти.
7. Завърши с няколко дълбоки вдишвания, като усетиш как тялото и полето ти се изпълват с хармония и лекота, готови за следващия момент от деня.



3. Мини Практика за Енергийно Сканиране на връзките ти



Седни удобно и затвори очи за няколко дълбоки вдишвания, за да се заземиш и свържеш със своето поле.

Представи си хората и взаимоотношенията в живота си като линии или нишки, които преминават от теб към тях.

Усети кои връзки носят лекота, радост и подкрепа, и кои създават напрежение, тежест или източват енергията ти.

Не съди и не анализирай, просто наблюдавай усещанията, които всяка връзка предизвиква.

Можеш да „почистиш“ или освободиш тези нишки, чрез пълната практика в модул 5.

Завърши практиката с няколко дълбоки вдишвания, усещайки ясно границите на собственото си поле и свободата в енергията си.





4. НЕудобни въпроси за

(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 връзка със себе си.

Въпроси:

- *От кого/какво още не мога да се откъсна енергийно?*
- *Поддържам ли връзки, които не са в резонанс с мен? Защо?*
- *Кога се чувствам най-енергично? Какво ми пречи да се чувствам така по-често?*
- *Говоря ли с Вселената... или съм спряла да вярвам, че ме чува?*

📌 **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	Медитация	Да	Въпрос 1
2	Сутрин и вечер	Активация	Да	
3	Сутрин и вечер	Практика	Да	Въпрос 2
4	Сутрин и вечер		Да	
5+	Сутрин и вечер	Практика 2	Да	Въпрос 3
	Сутрин и вечер	Медитация	Да	
	Сутрин и вечер	Практика	Да	Въпрос 4



НАПОМНЯНЕ

- Вътрешната ти истина не вика, тя присъства. Колкото повече отделяш време да я чуеш, толкова по-сигурно и ясно започва да говори.
- Енергията ти се усеща, преди да се види. Наблюдавай я, следвай усещанията и ще забележиш как полето ти се балансира.
- Всеки акт на внимание към собствената ти енергия и изразяване на вътрешния ти глас освобождава пространство за нови възможности и яснота в живота ти.

