

Селф-коучинг с Дж. Макани. Освобождение от зависимости

{youtube}7d171yiYWoQ{/youtube}

Описание:

Техника "Освобождение от зависимости" из обучающего курса Джека Макани "Селф-коучинг"

0:00 -- Истоки техники -- древняя гавайстка шаманская практика

1:45 -- Как мы формируем негативные связи с людьми и как эти связи забирают у нас энергию? Почему важно от них освободиться?

5:51 -- Пошаговое описание техники.

5:51 -- Шаг 1: Расположите перед собой людей из своей жизни, с которыми у вас сложные отношения.

6:45 -- Шаг 2: Исследуйте связи между вами и каждым из людей.

7:51 -- Если вы не можете увидеть связь...

9:34 -- Шаг 3: Определите потребности каждого из людей перед вами.

10:26 -- Шаг 4: Установите связь со своим Высшим Я и позвольте ему наполнить вас необходимыми ресурсами. Через связи наполните ресурсами всех людей, которые с вами связаны.

12:16 -- Шаг 5: Если надо, чтобы что-то было сказано, скажите или услышьте это. Возможно, на этом этапе нужно будет прощение

12:58 -- Разрежьте связи и отпустите людей. Ощутите свою свободу.

<http://vektor-rosta.ru/7-steps>