

## Практика «Моё Имя»



*Разожгите внутренний огонь Королевы и привлекайте в жизнь большие возможности*

За ощущение королевского достоинства и внутренней силы, которая помогает масштабироваться и достигать больших финансовых целей, в нашем мозге отвечает **волевая сенсорика**. В западной теории архетипов её называют **состоянием Королевы**, а в восточной психологии — **стихией Огня**.

Это **уровень самореализации**, когда в нас просыпается мощная энергия, способная вести за собой людей, продвигать идеи и успешно их реализовывать. Это наш вектор движения вперёд, на новый уровень и стиль жизни.

Королеву ни с кем не перепутать. Для неё всегда найдётся столик у окна, сделка пройдёт на её условиях, ей невозможно отказать, а уверенность в себе поражает. Ей покоряются миллионы, потому что она глубинно ощущает, что достойна этого.

**Практика МОЁ ИМЯ** поможет вам раскачать эту энергию, почувствовать достоинство и присвоить свои успехи в той точке, где вы сейчас находитесь. Чтобы потом пройти выше.

Давайте начнём.

*То, как вы произносите ваше имя — ключевой момент вашей идентичности. Важно, как вы к нему относитесь, как его произносите. Королева произносит его громко, смело, во всеуслышание. Давайте учиться так же.*



*Практика пройдёт в несколько этапов по нарастающей:*

- 1. Возьмите карандаш в руки и начните легко простукивать ритм, акценты вашего имени, пока его произносите.*

*Сначала проговорите имя шёпотом и простучите одновременно. Например, «На-та-ша...»*

*Зафиксируйте эмоции и ощущения:*

- Что происходит с вашим телом?*
- Вы сжимаетесь или расслабляетесь?*
- Какие чувства у вас появляются?*

- 2. Теперь произнесите ваше имя громче и простучите его: «НА-ТА-ША!».*

- 3. И снова так же, только ещё громче! Не стесняйтесь, даже если ваши домочадцы рядом. Вам важно заявить о себе.*

- 4. Далее встаньте в центр комнаты, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. А теперь громко прокричите ваше имя. Зафиксируйте эмоции.*

- 5. Сейчас снова громко прокричите ваше имя и сделайте шаг вперёд, будто вы идёте в наступление. Не забывайте фиксировать состояние.*

- 6. Встаньте перед зеркалом и громко, на всю квартиру, прокричите ваше имя. Порычите, чтобы почувствовать уверенность!*





7. Теперь снова встаньте в центр комнаты, назовите своё имя и громко повторите: «Я главная сука в этой комнате!»

Да, это не опечатка. Помните, что стеснение — это не про Королеву, вам нужно снять с себя все «блоки» и раскрепоститься.

Глубоко подышите после практики.

Как вы? Какие новые, непривычные эмоции и ощущения в теле заметили?

Поздравляем! Вы провели время для себя и во имя себя. Ваша Королева проснулась и готова покорять мир.

Выполняйте эту практику тогда, когда вам нужна смелость и силы для нового качественного рывка в жизни или важного дела. Она разблокирует огромный запас энергии, которую вы направите в рост.



- Вы ощутите достоинство, достаточность и захотите большего.
- Вы приручите естественную эмоцию гнева и направите её в ваши большие цели.
- Вы разобьёте все препятствия на пути к процветанию.
- Наполнитесь энергией успеха, и будто весь мир начнёт помогать вам получить желаемое.
- Привлечёте сильное, успешное окружение, с поддержкой которого пойдёте вперёд быстрее.
- Пробьёте финансовый потолок и увеличите доход: легко получите повышение в должности и зарплате, начнёте развивать проект или строить бизнес, получите выгодное предложение.

**Для Королевы нет невозможного. Разбудите эту пробивную энергию внутри себя и возьмите от жизни всё.**