



Привет! С вами на связи [Евгения Ганина](#).

Предлагаю вам технику-упражнение для инвентаризации жизненного опыта и расхламления внутреннего пространства.

Время от времени, в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в нем перебирают все вещи. Мне кажется, что многие на самоизоляции перебрали свои дома и квартиры не по одному разу. Кто-то у себя в квартире обнаружил балкон, кто-то высвободил ещё одно рабочее место.

Когда мы перебираем вещи, мы определяем их ценность: что-то чиним, что-то выбрасываем, а что-то отправляем в сарай или на чердак - как-то выкинуть жалко, но в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы проведете уборку в своей собственной Душе. Наверняка, в ней накопилось много всего - это и что-то очень ценное, что-то сломанное, треснувшее, и оно так и осталось на том же месте вашей Души, каждый раз царапая вас, когда нечаянно его заденете. Это и что-то совсем ненужное, что так и валяется прямо в центре вашей Души.

Так вот, время настало! Что делаем?

Подготовьте:

- ✓ Три коробки или конверта или пакета
- ✓ Листы бумаги (любой)
- ✓ Ручки, цветные карандаши, фломастеры или краски по желанию
- ✓ Ножницы и скотч

Я рекомендую использовать коробки, т.к. они производят более сильное впечатление. На коробках напишите по одному слову «Мусор», «Чердак», «Сейф».

«Мусор» - то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого.

«Сейф» - то, что для вас очень ценно, и вы хотите сберечь это.

«Чердак» - это то, что вам не очень то и нужно, но как-то вы не решается избавиться от этого на совсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно. Чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках надписями, рисунками, цветовыми пятнами - вот какие образы вам приходят, такие и рисуйте, пишите. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Затем вспомните самое дорогое для вас – моменты и события своей жизни, людей, места, предметы. Изобразите их на листочках и распределите по коробкам. Может быть в сейф, а может быть, пока вы писали и думали, у вас изменилось к этому отношение, и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.

Теперь подумайте о том, что есть в вашей жизни не очень-то и нужное, но выбросить из жизни, из памяти и Души жалко. Нарисуйте это на листочках и поместите на «чердак». А может и в другое место.

Пришло время запечатать коробки. Но прежде, чем вы это сделаете, еще раз просмотрите их содержимое и убедитесь, что все именно так как нужно, ведь переложить уже не получится. Проклейте скотчем каждую коробку. С заклеенными коробками распорядитесь так: «мусор» - сожгите или выкиньте на помойку, «чердак» - отправьте в самый дальний угол дома или же и в самом деле отнесите на чердак в сарай, «сейф» - в укромное местечко.

Генеральная уборка закончена!

Бывает, когда мы с клиентами делаем техники на консультации, то после плодотворной работы я предлагаю шлифануть результат терапевтическим трансом - гипнотической техникой, которую я создаю под каждого клиента. И чтобы вы почувствовали терапевтический эффект после данного упражнения на все 100%, я предлагаю вам прослушать прекрасную аудио-медитацию. Нет, пока не мою, а Александра Иваницкого - гипнотерапевта, клинического психолога на тему внутреннего дома, которая записана в лучших традициях данного инструмента.

[Ссылка на прослушивание >>>](#)