



ЕКАТЕРИНА
ПОЛЯКОВА

ДИЗАЙН ЧЕЛОВЕКА
ПРАКТИКУМ

**ЦЕНТР
СОЛНЕЧНОГО
СПЛЕТЕНИЯ**

НОЯБРЬ 2023Г



ЦЕНТР СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, ЖЕЛАНИЯ, ОЩУЩЕНИЕ, НАСТРОЕНИЕ,
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

ХОТИМ МЫ ЭТОГО ИЛИ НЕТ, ЭНЕРГИЯ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ (СС) ВЛИЯЕТ НА КАЖДОГО ИЗ НАС, НЕ ЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ОПРЕДЕЛЕН ОН ИЛИ НЕТ. НИКАКОЙ ДРУГОЙ ЦЕНТР НЕ ИМЕЕТ НАСТОЛЬКО БОЛЬШОГО ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, В ЛИЧНОМ И В ГЛОБАЛЬНОМ СМЫСЛЕ. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА ОКРУЖАЮТ И ПРОНИЗЫВАЮТ НАС, СЛОВНО ОКЕАН С ЕГО ПРИЛИВАМИ И ОТЛИВАМИ; ЗАСТАВЛЯЯ ОДНУ ПОЛОВИНУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ДЕЙСТВОВАТЬ ИМПУЛЬСИВНО, НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕЛЯХ, А ДРУГУЮ – ИЗБЕГАТЬ ЭМОЦИЙ ЛЮБИМИ СПОСОБАМИ.

ПОНЯВ МЕХАНИКУ И ХИМИЮ СС, НАБЛЮДАЯ И ПРАКТИКУЯСЬ, МЫ МОЖЕМ ВЫЙТИ ИЗ КРУГА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СТРАДАНИЙ, ПРИВЫЧНЫХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ И ОБНАРУЖИТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ЧТО-ТО СОВЕРШЕННО НОВОЕ.

ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ЦЕНТР СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

53% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ

Если у вас определен Центр СС, смена настроения – естественный для вас процесс, который движется циклами. Сегодня утром мир вокруг кажется вам тусклым и унылым, а завтра – уже более приятным и светлым.

Эту цикличность называют эмоциональной волной. Она является вашей личной химией, ведущей вас от надежды к боли, от ожидания к разочарованию, от радости к отчаянию и снова и снова. Она окрашивает ваше восприятие во все цвета радуги, от искрящихся-солнечных, до самых мрачно-депрессивных. При этом, на вершине волны вы готовы с легкостью сделать крупную покупку или подписать контракт, не заметив мелких деталей. А на другое утро, когда эмоциональная волна откатится ниже, вы вдруг увидите, что купили вещь с браком или она вам не подходит, а в контракте вдруг вскроются неприятные дополнительные условия, которые вас категорически не устраивают.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

1. Не пытайтесь объяснить свои эмоции, придумать причины их изменений или обвинить кого-то. Внутри вас идет неизбежный химический процесс, который поддерживает эмоциональную волну в постоянном движении.
2. Не принимайте быстрых спонтанных решений, даже, если внутри все зудит. Переключайте внимание на другие дела.
3. Если в каком-то вопросе долгое время нет ясности, ждите и собирайте дополнительную информацию.
4. Сморите на окружающих вас людей. Если рядом с вами есть люди с неопределенным центром СС, они не просто воспринимают ваше состояние, но и усиливают его во много раз. Поэтому, если ваш близкий неэмоционал кажется неадекватным, возможно, он просто отражает вас.
5. Учитесь проживать свои низы эмоциональных волн без попыток срочно все исправить. В нашем обществе считается здоровым быть счастливым и радостным все время. Из-за этого большинство эмоционально определенных людей борются со своим плохим настроением и думают, что с ними что-то не так. Но это критически важно - проживать весь спектр чувств, принимая все, что несет волна.


ЛОЖНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Люди с определенным Центром СС склонны прыгать во что-либо на гребне волны и выпрыгивать, когда оказываются внизу. В обоих случаях эти решения импульсивны и часто вызывают сожаления и путаницу в жизни. Такой хаос влияет на других людей, вызывая конфликты, в попытках принять быстрые эмоциональные решения или обвинить окружающих в ухудшении настроения.

Именно поэтому вам так важно помнить – для вас **НЕТ ПРАВДЫ В МОМЕНТЕ**. Ожидание и проживание всего спектра чувств – главное правило жизни. Перед принятием решения, возьмите паузу, отправьтесь спать, займитесь другими делами – эмоциональная ясность, так быстро, возможно и не придет, но настроение изменится, и вы уже не будете так ограниченно мыслить.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

1. У вас пропадает нервозность, появляется уверенность и спокойствие перед принятием решения
 2. Исчезает эмоциональный заряд, изначально привязанный к решению
 3. Решение остается прежним при любом эмоциональном состоянии
 4. Вы ощущаете гармонию с самими собой
-



ПОТЕНЦИАЛ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЦЕНТРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

ЦЕНТР СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННО
ЯВЛЯЕТСЯ И МОТОРОМ И ЦЕНТРОМ ОСОЗНАННОСТИ,
РАБОТАЯ В БИОХИМИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ.

МУТАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ
НАЧАЛСЯ НЕСКОЛЬКО ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД И
ПРИБЛИЖАЕТ НАС К НОВОМУ ВИДУ ОСОЗНАННОСТИ -
ОСОЗНАННОСТИ ДУХА.

ПРЕИМУЩЕСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ОПРЕДЕЛЕННОСТИ СОСТОИТ В ГЛУБИНЕ, КОТОРАЯ
МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТИГНУТА В ЛЮБОЙ ТЕМЕ. ПО МЕРЕ
ДВИЖЕНИЯ С ВОЛНОЙ, ОТКРЫВАЮТСЯ НОВЫЕ
СТОРОНЫ, ХАРАКТЕРИСТИКИ, ОБЛАСТИ КАКОГО-ТО
ЗНАНИЯ ИЛИ ПРЕДМЕТА.

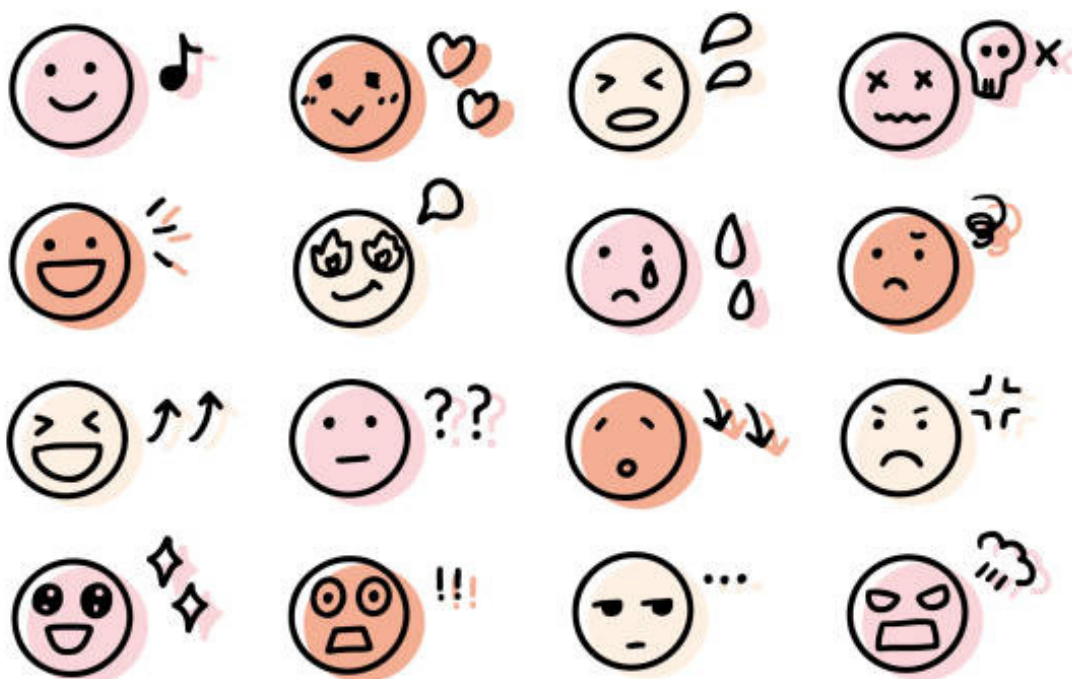
КОГДА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ДАЕТСЯ ВРЕМЯ,
ОНА РАСКРЫВАЕТСЯ И СТАНОВИТСЯ РАЗУМНОЙ,
ГЛУБОКО ЧУВСТВТЕЛЬНОЙ И ПОЗНАЮЩЕЙ ВЕЩИ
ЧЕРЕЗ ПОСТОЯННО ИЗМЕНЯЮЩИЙСЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ - УРОВЕНЬ ДУХА.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЦЕНТРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

1. Найдите себе хобби или увлечение, в которых можно проживать эмоции: танцы, пение, актерская игра, чтение или написание стихов, живопись. Не старайтесь делать это красиво или правильно. Уединяйтесь и проживайте то, что накопилось, и хорошее и плохое, выражайте это в движениях, голосе, мимике. Отпускайте себя.
2. Включите любимую драматическую музыку в одиночестве. Проживите ее, отдайтесь чувствам. Посмотрите глубокий сложный фильм: погрузитесь, поплачьте.
3. Двигайтесь: выйдите на прогулку, пробежку, в спортзал. Сбрасывайте накопившуюся энергию.
4. Во время прилива эмоциональной волны, пишите свои чувства на бумаге, наговаривайте на диктофон. Проживайте чувства, разрешайте себе их, наблюдайте за тем, как они меняются и что происходит в теле.
5. Наблюдайте за циклами своих эмоциональных волн, ведите записи. Это поможет вам осознать уникальный эмоциональный ритм и перестать с ним отождествляться.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЦЕНТРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

- Я НЕ ТОРОПЛЮСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.
ЯСНОСТЬ ПРИХОДИТ КО МНЕ СО ВРЕМЕНЕМ
- МОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ – ОСОЗНАННОСТЬ,
А НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ.



НЕОПРЕДЕЛЕННЫЙ ЦЕНТР СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

47% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ

Если ваш центр СС не определен, эмоции не имеют для вас большого значения. Вам не следует принимать решения на основе эмоций и ориентироваться на них.

Открытость означает, что вы невероятно чувствительны к настроению окружающих людей и зависите от этого. Вы крайне уязвимы к чувствам, потребностям, переживаниям тех, кто находится рядом и не можете это изменить. Наедине с собой вы ощущаете абсолютное эмоциональное спокойствие. Правильное состояние для вас — спокойствие, трезвость, ясность. Все остальное приходит извне. Поэтому вам так важно запомнить – не ассоциируйте себя с эмоциями.

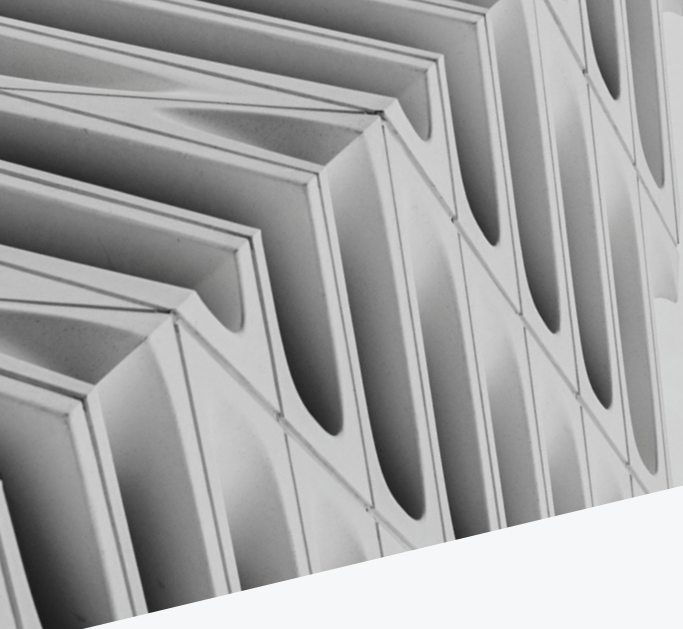
Открытый Эмоциональный Центр не значит, что вы ничего не чувствуете. У вас есть свои эмоции, но в основном они недоступны пока вы наедине с собой. При этом они активируются как только рядом появляется человек, который определяет ваш Эмо-центр.

Ваша открытость – огромный дар чувствовать кто для вас является эмоционально здоровым, а кто нет. Вы можете распознать истинное настроение другого человека, что бы он ни говорил и ни изображал. Доверяйте тому, что чувствуете рядом с другими: если другой делает вид, что он спокоен и уверен в себе, а вы ощущаете нервозность и страх, вы точно знаете, от кого идет сигнал.

ЛОЖНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Когда человек не знает о своей чувствительности, он скачет вверх и вниз на чужих эмоциональных волнах, переживая относительно своей адекватности и невозможности управлять настроением. Он, либо взрывается, либо пытается не расстраивать окружающих, уходя от конфликтов и прояснения отношений. Часто принимает эмоциональные решения, в последствии сожалея о них. Чаще всего неопределенно эмоциональные люди кажутся невероятно милыми и приятными – это следствие страха конфронтации и правды.

Эмоционально открытые дети отождествляют себя с эмоциональными подъемами и спадами их семьи, испытывая много чувств, которые очень сложно переносить физически. Например, дискомфорт, страх, нервозность. И именно поэтому, уже в раннем детстве, начинает работать стратегия - скрывать свою правду, прятать ее глубоко внутри, чтобы не расстроить родителя и не иметь дело с его эмоциональными реакциями. Во взрослом возрасте эта стратегия продолжает работать, приводя к убеганию от реальных проблем и накоплению эмоционального груза, от которого очень сложно избавиться. Все то, чего вы избегаете, что прячете от окружающих, все подавленные протесты и проглоченные обиды остаются внутри вас. Они копятся, не исчезая и не растворяются в прошлом, и однажды все это может “рвануть” из-за любого пустяка.




ПОТЕНЦИАЛ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО ЦЕНТРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

КОГДА ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ ОТОЖДЕСТВЛЯТЬ СЕБЯ С ЭМОЦИЯМИ И НЕ БУДЕТЕ БОЯТЬСЯ ПРИНИМАТЬ НЕУДОБНЫЕ ДЛЯ КОГО-ТО РЕШЕНИЯ, ВАШ ЭМО-ЦЕНТР СТАНЕТ РАБОТАТЬ КАК БАРОМЕТР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОКРУЖАЮЩИХ. ВЫ СПОСОБНЫ БЫТЬ НАБЛЮДАТЕЛЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КЛИМАТА. ВАС НЕЛЬЗЯ БУДЕТ ОБМАНУТЬ, ПОТОМУ ЧТО ВЫ ТОЧНО БУДЕТЕ ЗНАТЬ, ЧТО ОЩУЩАЕТ ДРУГОЙ.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ОТКРЫТЫЕ ЛЮДИ МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ВСЕ ОТТЕНКИ ЧУВСТВ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. И ОТ ЭТОГО НЕ НУЖНО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ИЛИ ИЗБЕГАТЬ.

ПОТЕНЦИАЛ ОТКРЫТОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, В ТРЕЗВОСТИ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И ЯСНОСТИ. С ДРУГОЙ – В СПОСОБНОСТИ ПЕРЕЖИВАТЬ ГЛУБОКИЕ И СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА ВО ВСЕХ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯХ.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО ЦЕНТРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

1. Не убегайте от столкновений. Учитесь выражать свою позицию, не думая о том, насколько это может огорчить другого человека.
2. Учитесь вести диалоги о спорных моментах, но вместо того, чтобы сказать “Ты делаешь мне плохо” говорите “Я чувствую себя плохо из-за такой-то ситуации между нами”. Без упреков, без претензий, без обвинения другого и перехода на личности. Это золотое правило коммуникации в любых отношениях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО ЦЕНТРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

1. Постройте карты близких людей, с которыми вы росли в прошлом и находитесь в контакте сейчас. Посмотрите, кто является эмоционалом, подумайте о том, как эмоции этих людей вас обуславливают. Наблюдайте за своими состояниями в контакте с с этими людьми и в одиночестве.
2. В следующий раз, когда вас накроют сложно переносимые эмоции, физически отойдите от человека, с которым вы находитесь рядом. Вам может потребоваться время, чтобы волна улеглась. Посмотрите, как изменилось ваше состояние.
3. Учитесь не избегать конфликтов. Выберите один день, в который по всем вопросам/просьбам вы всем будете отвечать «Нет». Не объясняйте и не оправдывайте свое решение. Наблюдайте за дискомфортом и беспокойством внутри. Зафиксируйте эти ощущения на бумаге или в рисунке. Практикуйте «дни отказов» до тех пор, пока говорить «нет» не станет для вас максимально естественным.
4. Избавляйтесь от эмоционального груза: на приеме у психотерапевта, выпишите свои обиды, нарисуйте картину о непрожитых чувствах. Вам необходим детокс от эмоционального заряда старых ситуаций, которые, на самом деле, не имели к вам отношения.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО ЦЕНТРА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

- Я СЛЕЖУ ЗА ИСТОЧНИКОМ СВОИХ ЭМОЦИЙ. Я НЕ ПРОТИВ САМОВЫРАЖЕНИЯ ДРУГИХ, НО НЕ ПРИНИМАЮ ИХ ЧУВСТВА БЛИЗКО К СЕРДЦУ
- Я ОЧЕНЬ ВОСПРИИМЧИВ И ДОВЕРЯЮ ТОМУ, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ
- ЕСЛИ АТМОСФЕРА СЛИШКОМ НАПРЯЖЕННАЯ, Я МОГУ УЙТИ

