



Чек-лист «Создай намерение»

Чек-лист - пошаговые инструкции, план действий, чтобы выполнить все пункты, ничего не упустив. Вы просто смотрите на короткий текст и моментально улавливаете суть того, что вам необходимо сделать.

1. Если вы создаете намерение для работы с пациентом, помогите ему пройти этот путь, задавая нужные вопросы.
2. Начните с понимания того, что для Рэйки нет ничего невозможного, нет никаких ограничений. Это нейтральная целостная энергия, стремящаяся к восстановлению равновесия, которая самым наилучшим для вас способом дает вам то, что вы хотите сознательно или неосознанно. Рэйки ничего не анализирует и не размышляет. Энергия Рэйки только проявляет то, что не проявлено.
3. Четко определите в виде образа, воображаемой картинке желаемый результат того, что вы хотели бы иметь. Это может быть состояние здоровья, самочувствие, ваше отношение к чему-то или кому-то, ваше финансовое положение, обладание чем-то и т.п. В общем, то желаемое, чего бы вы хотели достичь. Опишите эту картинку понятным вам языком, заостря внимание на важных для вас деталях.
4. Представьте, что это уже произошло и запишите короткие фразы, четко описывающие вашу картинку желаемого, используя следующие правила:
 - 1) Фраза не должна выглядеть просьбой, а, скорее, как четкое принятое решение.
 - 2) Всякое слово имеет значение, поэтому формулировать фразы четко.
 - 3) Использовать местоимение «Я», а при работе с пациентом: «Ты», обращаясь к нему.
 - 4) В настоящем времени.
 - 5) Фраза не должна описывать процесс, а звучать, как свершившийся факт.
 - 6) Понятная и короткая.



- 7) Без частицы «не», т.к. фокус идет на то, что после нее.
 - 8) Не использовать слово «нет», т.к. Вселенная стремится к равновесию, к восстановлению того, чего нет.
 - 9) Не используйте слово «проблема».
 - 10) Не используйте цифры.
 - 11) Без указания конкретных дат и времени. Привязать к какому-то событию, либо «в ближайшее время» или «в максимально короткий срок».
 - 12) Фраза должна касаться самого человека, создающего намерение. Не будет работать, например, такая фраза: «Мой муж бросил курить».
 - 13) Содержание фразы не должно вызывать сопротивление. Если это так, то нужен промежуточный этап в работе.
 - 14) Вызывать приятные эмоции и чувство наполненности энергией при произношении.
5. Не конкретизируйте по возможности то, каким способом у вас появится желаемое, не ограничивайте Вселенную.
6. Произносить намерение необходимо перед началом практики Рэйки или для ментального лечения четко, решительно, мягким, но уверенным голосом, с чувством благодарности и уважения. Внешне это может выглядеть как приказ или повеление. Лучше вслух, но можно и про себя.
7. Наконец, последнее. Мы не всегда точно знаем, что хорошо для нас. И, чтобы избежать риска получать результаты, которые нас не удовлетворят, рекомендую добавить в конце ключевые слова: «На всеобщее благо и в гармонии с Миром».

«На всеобщее благо» означает, что, если я получу то, что я желаю для себя (новая работа, дом, хорошее здоровье, и т.д.) это не будет в ущерб другим людям.

«В гармонии с Миром» означает, что я позволяю Вселенной вмешаться и использовать энергию Рэйки, необходимую для осуществления моего желания, только, если это действительно гармонично и хорошо для меня.