

# 3-ДНЕВНО ИЗЧИСТВАНЕ ОТ СТРАХОВЕ

*Станете безстрашни и  
имплементирайте навика  
занимавайки се с ТЕС само за 3 дена*



# Дайте да ПОМИСЛИМ...

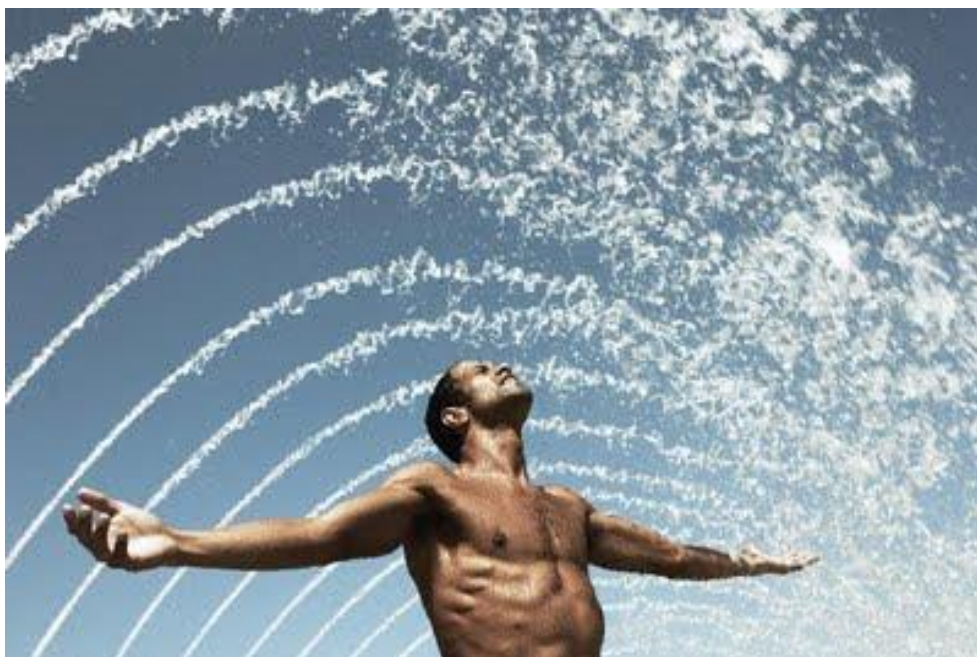
Когато вие действате на автомат – ходите на работа, занимавате с рутинните неща, отивате на почивка – с други думи, просто живее своя живот...

Колко често в този случай вашите подсъзнателни страхове работят провив вашето изобилие и щастие? Как мислите? Веднъж в месеца? На всеки няколко седмици? Или може би един път в седмицата?

**Ами ако ви кажа, че  
болшинството от хората  
стават жертви на своите  
подсъзнателни страхове,  
няколко пъти на ден?**



Например, когато вие участвате на оперативка на работа и се боите да вземете нужното интуитивно решение... Или когато в кафето не искате да си вземете по – съкпо кафе, защото



В този момент вие се чувствате бедни... Или даже, когато получавайки позвъняване от приятел, вие се отказвате от внезапно появяващо се делово предложение, защото вие се считате за недостоеен.

Подсъзнателните страхове са особено опасни със своята хитрост. Те така елегантно се вплитат в нашия живот, че вие често можете да се ги считате като обстоятелства, които неможете да контролирате, или просто не ги забелязвате. Но повярвайте: има ги. И те мълчаливо ви вредят на работата, дома и даже в такива сфери, като здравето и отношенията. И тук на помощ идва ТЕС.

Както вие знаете, с помощта на ТЕС вие можете да се отървете от своите подсъзнателни страхове, откривайки ги и премахвайки ги от своите точки по меридианите. Но както и всичко в живота, това изисква определен ангажимент от ваша страна.

Но вие трябва да отделяте по няколко минути на ден за почукване, да държите под контрол вашите подсъзнателни страхове. Повярвайте ми: това може да бъдат най – важните минути от вашия живот.

Знаете ли какво? Аз съм забелязал една интересна особеност в хората, които не са запознати с ТЕС. Някои от тях им представлява трудност да го направят ежедневен навик, защото те не знаят с какво да започнат, или не са съвсем уверени, върху какво трябва да се съсредоточат в хода на почукването. Именно затова аз ще ви помогна да направите ТЕС, неотменна част от вашия ежедневен списък. Аз съм го нарекъл „Тридневно изчистване на страха“ и ви каня да участвате в това изчистване с мен.



## Ето и как всичко ще протече:

В течение на следващите три дни отделяйте по няколко минути за упражнението за откриването и унищожаването на подсъзнателния страх, който вие сте изпитали през деня. Целта на упражнението е да осигури навика да се занимавате с ТЕС и да бъдете по – внимателни към подсъзнателните страхове, които ежедневно пречат на вашия прогрес. Когато вие постигнете това, да се избавите от страховете ще бъде просто.



Това е едно много просто и приятно упражнение, което можете да изпълнявате преди сън. А когато имплементирате този навик, той ще има силно влияние върху живота ви и ще ви помогне да получите максимална полза от ТЕС.

И така, хайде да започнем това упражнение!

Светлин Пелов

## 3-дневно изчистване от страхове

**Първо**, уверете се, че ще се занимавате вечер, желателно преди сън, защото ще работите с емоциите, които са ви сполетели през деня. Намерете тихо място, където нищо няма да ви отвлича и разсейва. Вие можете да изберете затова спалнята. Седнете удобно. Направете три дълбоки вдишвания и се опитайте да изчистите съзнанието си.



Step  
1

**Помисли за момент от деня, когато вие сте изпитали подсъзнателен страх, който възможно да е блокирал вашето изобилие.** Това може да е бил разговор на работата. Възможно е да се е случило в магазина. Може да е било случайна мисъл, поради която вие сте се почувствали бедни и недостойни.

**Запишете какво вие сте чувствали в този момент.**

Например: «Аз не звъннах на потенциален клиент, защото си мислех че така и така не съм му се харесал».

Или: «Аз бях нервен, мислейки за сметката, и се боях, че няма да имам достатъчно налични пари в мен».



Step  
2

**По скалата от 1 до 10 оценете, колко силен страх предизвиква у вас това утвърждение.**

1 означава, че то не намира напълно никакъв отклик във вашата душа, а 10 че това чиста монета.





Step  
3

**Сформулирайте входното утвърждение, перефразирайки го по долната схема:**

Например, ако предишното утвърждение звучи така: *« Аз бях нервен, мислейки за сметката, и се боях, че няма да имам достатъчно налични пари в мен »...*

Перефразирайте го така: **«Въпреки че, Аз бях нервен, мислейки за сметката, и се боях, че няма да имам достатъчно налични пари в мен, аз напълно и безрезервно приемам себе си ».**



Step  
4

**Почукайте това утвърждение.** Започнете да почуквате точките по меридиана на лицето и тялото, като се фокусирате върху емоционалното съпротивление, за да получите достъп до емоционалното или енергетическото съпротивление, което ви блокира, и да се избавите от него.

След като приключите почукването и сте ожзвучили своето утвърждение, направете дълбоко вдишване и издишване, и отново измерете по скалата от 1 до 10, доколко правдиво ви се струва негативното утвърждение.

Повтаряйте упражнението с почукването докато оценката върху проблемна не стане 5 или по – малка.



Step  
5

**На правете негативното утвърждение в позитивно и отнова направете почукването.**

Ако използваме предишното негативно утвърждение звучи така: *« Аз бях нервен, мислейки за сметката, и се боях, че няма да имам достатъчно налични пари в мен »...*

А в позитивния си вариант то има следващия вид: *„Аз с увереност проверявам своят асметка и състоянието на моите финанси, защото живея в изобилие и мам повече от достатъчно“.*

Започнете да почуквате това утвърждение, добавяйки при това позитивни вдъхновяващи твърдения и постановки, които ви помагат да повишите вашите.

Примери за позитивни утвърждения:

*Моя живот е изпълнен с изобилие*

*Аз съм сигурен в моите доходи*

*Аз привличам богатство всеки ден*

Ако тези утвърждения ви дразнят или огорчават, или ви се струват неправдиви, обикновено причината се крие в това, че вашият подсъзнателен страх все още не ви е напуснал. А това означава, че вие пак трябва да направите почуквания върху предишните негативни утвърждения, докато оценката не стане 5 или по – малка.



Step  
6

**Измерете, доколко правдиво ви се струва сега позитивното утвърждение.**

Просто продължавайте да го почуквате. Когато завършите, направете дълбоко вдишване и издишване и оценете утвърждението по скалата от 1 до 10. Повтаряйте отново и отново, докато оценката не стане равна на 8 или по – висока.

Когато сте готови, направете няколко дълбоки вдишвания и издишвания и изпийте чаша с вода. Важно е да се избегне обезводняване и трябва да се грижим за своето тяло.

Надявам се, че упражнението ви е харесало! Ако вие искате да направите ТЕС ваш ежедневен навик и да бъдете осведомен за своите страхове, които ви задържат, не забравяйте да направите 3-дневното изчистване от страхове. Просто изпълнявайте това упражнение всяка вечер в протежение на минимум 3 дни и вижте, колко внимателно и осъзнато е станало вашето отношение към вашите мисли, страхове и действия.

**Заведете си специален дневник и записвайте своите усещания на всеки етап от 3-дневното изчистване от страхове.**

## Дневник: Ден 1

Разпечатайте и попълвайте този дневник, когато започнете, да изпълняватестъпките от стр. 2 - 4

1. Определете своя подсъзнателен страх.

---

2. Измерете, колко силен е страха, който предизвиква това утвърждение.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

3. Въвеждащото утвърждение (перефразиран вариант на вашия подсъзнателен страх)

Въпреки че, \_\_\_\_\_,  
аз напълно и безрезервно приемам себе си.

4. Потупайте точките на меридианите.



5. Превърнете негативното (въвеждащо) утвърждение в позитивно (примера е в стъпка 5).

---

6. Измерете, колко вярно смятате, че е позитивното утвърждение сега.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## Дневник: Ден 2

Разпечатайте и попълвайте този дневник, когато започнете, да изпълняватесъпките от стр. 2 - 4

1. Определете своя подсъзнателен страх.

---

2. Измерете, колко силен е страха, който предизвиква това утвърждение.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

3. Въвеждащото утвърждение (перефразиран вариант на вашия подсъзнателен страх)

Въпреки че, \_\_\_\_\_,  
аз напълно и безрезервно приемам себе си.

4. Потупайте точките на меридианите.



5. Превърнете негативното (въвеждащо) утвърждение в почитивно (примера е в стъпка 5).

---

6. Измерете, колко вярно смятате, че е позитивното утвърждение сега.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## Дневник: Ден 3

Разпечатайте и попълвайте този дневник, когато започнете, да изпълняватесъпките от стр. 2 - 4

1. Определете своя подсъзнателен страх.

---

2. Измерете, колко силен е страха, който предизвиква това утвърждение.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

3. Въвеждащото утвърждение (перефразиран вариант на вашия подсъзнателен страх)

Въпреки че, .....,  
аз напълно и безрезервно приемам себе си.

4. Потупайте точките на меридианите.



5. Превърнете негативното (въвеждащо) утвърждение в почитивно (примера е в стъпка 5).

---

6. Измерете, колко вярно смятате, че е позитивното утвърждение сега.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10