ИНСТИТУТ СЛАВЯНСКОЙ ЖИВЫ



БЕСПЛАТНАЯ ПРАКТИКА

КАКИЕ ЗАЛОЖЕНЫ СПОСОБНОСТИ ПРИ РОЖДЕНИИ

Техника «Задай вопрос Душе»

Александр Жарков

Открыть руководство →

АЛЕКСАНДР ЖАРКОВ

Как услышать свой отклик



Короткая практика, которая помогает прислушаться к себе, когда вы выбираете, какую способность развивать.

МИРОВОСПРИЯТИЕ

Вспомните дело, к которому вы возвращаетесь с интересом. Что вы ощущаете, когда им занимаетесь? Какие действия даются легче, а какие хочется освоить?

МИРОПОНИМАНИЕ

В Славянской Живе Навь обращает внимание на прошлый опыт, Явь — на то, что вы замечаете сейчас, а Правь — на то, какой шаг вы готовы сделать дальше.

Разобраться в понятиях дара, способности и таланта →

Перейти к упражнению →



НАВЬ / ПРОШЛОЕ

Как понять, что есть дар

ДАР

В трактовке Александра Жаркова это предназначение души в нынешнем воплощении, направление, в котором может раскрыться талант.

СПОСОБНОСТИ

В авторском понимании это опыт души, частично приобретённый в прошлых воплощениях.

ТАЛАНТ

Навык души, который, согласно авторскому подходу, уже был успешно применён в прошлом опыте.

Подготовиться к практике →

Подготовьтесь



01 ВСТАНЬТЕ В ЦЕНТР

Освободите место с обеих сторон. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине таза, руки свободно опущены. Запомните исходную точку.

02 НАЗНАЧЬТЕ ВАРИАНТЫ

В примере из исходника влево — целительство, вправо — ясновидение. Перед первым шагом можно прикрыть глаза, чтобы представить вариант. Для движения откройте их.

Посмотреть оба шага →

Два шага в стороны

Вид со спины. Стороны на фото совпадают с вашими.



ВЛЕВО

Левая стопа делает небольшой шаг влево. Правая остаётся на месте. Представьте, что выбираете целительство.



ВПРАВО

Из центра сделайте небольшой шаг правой стопой вправо. Левая остаётся на месте. Представьте, что выбираете ясновидение.

ПОСЛЕ КАЖДОГО ШАГА

Верните шагнувшую стопу на исходное место и снова почувствуйте опору на обе стопы.

Вернуться в центр и задать вопрос →

Вернитесь в центр



03 ЗАДАЙТЕ ВОПРОС

«Моя душа, у меня есть способности целительства?»

Стойте ровно, руки свободно опущены. Сделайте паузу. Заметьте, появилось ли ощущение тяги или небольшого переноса веса.

Что значит отклик →

Заметьте отклик

В исходной технике после вопроса наблюдают, тянет ли тело влево, вправо, вперёд или назад. Для наблюдения достаточно остаться на месте.



ВЛЕВО ИЛИ ВПРАВО

Вспомните, какой вариант вы связали с этой стороной. Отметьте, что ещё почувствовали, когда его представили.

ВПЕРЁД ИЛИ НАЗАД

В исходнике это повод рассмотреть третий вариант. Например, сначала познакомиться с обоими направлениями и выбрать позже.

ЕСЛИ ОТКЛИК НЕЯСЕН

Запишите, что удалось заметить, даже если ответ пока не сложился. Направление движения — наблюдение, по которому можно выбрать, что проверить на практике.

Выбрать действие →



ПРАВЬ / БУДУЩЕЕ

Проверьте отклик делом

По Кону Причины и Следствия новое действие даёт новый опыт. Телесный отклик помогает выбрать, с чего начать, а результат дела показывает, хочется ли продолжать.

ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ПРОБУ

Вспомните, в какой ситуации похожая способность уже проявлялась. На этой неделе сделайте посильный шаг, например, посетите вводное занятие и выполните одно задание.

ПОДВЕДИТЕ ИТОГ

Запишите, что получилось, что удерживало интерес и чему захотелось научиться. По этим признакам выберите следующий шаг.

Что может мешать выбору →

Что мешает сделать шаг

На выбор могут влиять прошлые отношения, страх ошибки, привычка обесценивать свои умения или нехватка времени. Начните с того, что можете описать конкретно.

НАВЬ

Вспомните, в какой ситуации вы впервые решили, что это дело вам не по силам.

ЯВЬ

Проверьте, насколько это представление подходит к вашей жизни сейчас. Что изменилось с того времени?

ПРАВЬ

Выберите условие для первой пробы: час без отвлечений, знакомый наставник или понятное задание.

Разобрать свой вопрос с Александром Жарковым →



БОНУС / ДИАГНОСТИКА

Разобрать свой вопрос

Если после упражнения осталось несколько вариантов, подготовьте один конкретный вопрос к Александру Жаркову для разбора в рамках Славянской Живы.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Запишите, какие два варианта вы сравнивали, что заметили в теле и какой шаг уже пробовали сделать.

КАК ЗАДАТЬ ВОПРОС

«Мне интересны два направления. Как понять, с какого начать, и что проверить на практике?»

Перейти к диагностике →

БОНУС / ПРОГРАММА

40-дневная чистка ауры и чакр

Если вам близок подход Славянской Живы и вы хотите продолжить духовные практики, откройте описание 40-дневной программы Александра Жаркова.

СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЙ ЗАПРОС

В какой ситуации вам хотелось бы действовать увереннее? Какую привычку или реакцию вы хотите изменить?

ПОСМОТРИТЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ознакомьтесь с форматом и условиями участия. Сопоставьте их с тем, сколько времени вы готовы уделять практике.

Открыть программу чистки →

К чему вы хотите вернуться?

Сохраните упражнение и записи о том, какой вариант откликнулся и как вы проверили его делом. К ним можно вернуться, когда появится новый вопрос.

Для разбора одного конкретного вопроса

Перейти к диагностике →

Для знакомства с 40-дневной программой

Открыть программу чистки →

Повторить упражнение →