

Конспект занятия

«Три шага, чтобы начать раскрывать свой потенциал»

Занятие 1 «Мой потенциал - для чего мне дан?»

Потенциал уже есть. Он не отдельно от меня. Я и мой потенциал - одно целое.

В этом конспекте выделены:

- главные смыслы занятия;
- ключевые идеи для понимания потенциала;
- команды практики;
- вопросы и ответы в формате диалога.

1. Вступление

Сегодняшнее занятие посвящено первому шагу в раскрытии потенциала - не тому, чтобы сразу всё понять умом, а тому, чтобы соединиться с собой и почувствовать, для чего мне дан мой внутренний потенциал.

Потенциал есть у каждого человека. Он безграничен. Но часто он закрыт блокировками, ограничениями, влиянием окружения, жизненными испытаниями, страхами и привычкой жить через ум.

Иногда внутри есть сильный импульс, энергия, ощущение, что что-то хочет проявиться. Но при этом может быть непонятно, что именно хочет раскрыться, куда это направить, как применить это в обычной жизни и как понять, моё это направление или нет.

Когда мой потенциал начал раскрываться, я тоже чувствовала, что внутри есть что-то сильное, что хочет выйти наружу. Но тогда мне ещё было непонятно, что это такое, как это назвать и как встроить в свою жизнь.

Главный смысл

Мы не придумываем потенциал головой. Мы идём через тело, ощущения, интуицию и внутренний контакт.

Для чего мне дан мой потенциал?

Важно не анализировать, а почувствовать. Не придумать ответ, а позволить ему проявиться изнутри.

О цикле занятий

Цикл состоит из трёх шагов, трёх занятий. Первый день посвящён вопросу: для чего мне дан мой потенциал? Следующие занятия помогают глубже раскрыть и начать направлять этот потенциал.

Также есть возможность заполнить анкету предзаписи на курс «Мастер-энерготерапевт» или записаться на диагностику / пробный сеанс по специальной цене. При этом главная задача - не в том, чтобы все обязательно шли на курс, а в том, чтобы каждая участница честно почувствовала, подходит ли ей путь энерготерапевта или её направление находится в другой сфере.

2. Ключевые идеи занятия

2.1. Потенциал - это не обязательно профессия или действие

Потенциал не всегда проявляется только через конкретную профессию, продукт, проект или действие. Иногда потенциал - это состояние, качество, энергия или способ присутствия в мире.

- лёгкость;
- движение;
- мастерство;
- способность вести;
- способность создавать пространство;
- способность исцелять;
- способность быть в энергии;
- способность через своё состояние влиять на процессы.

Ключевая идея

Потенциал не всегда означает: «теперь мне нужно срочно что-то делать». Иногда потенциал раскрывается через умение быть, пропускать через себя божественную энергию и присутствовать в своём состоянии.

2.2. Потенциал можно чувствовать телом

Тело помогает выйти из ума, из контроля, из постоянных мыслей и вернуться к себе. Через тело можно почувствовать свой ритм, дыхание, внутреннюю вибрацию, движение энергии, направление потенциала и отклик на образы, слова и ощущения.

Смысл

Когда мы возвращаемся в тело, появляется больше спокойствия, тишины и внутренней ясности.

2.3. Понимание может прийти позже

Если во время практики сразу нет чёткой картинки, точного ответа или стопроцентной ясности - это нормально. Можно знать, но пока не понимать. Внутри уже может быть истинное знание, но ум ещё не успел перевести его в слова, логику и конкретные действия.

Понимание придёт позже. Сначала важно почувствовать.

2.4. Страх может закрывать потенциал

Если во время практики ничего не видно, ничего не понятно, появляется растерянность или внутреннее «я не знаю», это не обязательно означает, что

потенциала нет. Часто это просто помеха.

Страх может быть как чёрное покрывало в театре. Он закрывает сцену, и за ним не видно того, что есть на самом деле. Но за страхом часто находится сила. Поэтому страх не нужно подавлять, зажимать или бороться с ним. Его можно трансформировать, отодвинуть и посмотреть, что находится за ним.

3. Практика

Практика проходит как ведомая медитация. Её цель - соединиться с собой, телом, внутренним пространством и через энергию Закона Истины увидеть, почувствовать или узнать, для чего дан потенциал.

Структура практики

- подготовка тела;
- возвращение внимания в тело;
- дыхание и заземление;
- внимание на сердце;
- переключение взгляда внутрь;
- соединение с собой истинной;
- запрос через Закон Истины;
- минута бытия;
- завершение и заземление.

3.1. Подготовка тела

Для начала важно занять удобное положение. Можно сидеть. Можно лечь, если сидя сложно расслабиться. Но важно сохранять присутствие и не уходить в сон. Главная задача первого этапа - расслабить тело и вернуть внимание из ума в ощущения.

Команды практики

- Занимаю удобное положение.
- Позволяю телу расслабиться.
- Кладу руку на грудь, на бёдра или на любую часть тела.
- Чувствую тепло руки и тела.
- Ощущаю поверхность под рукой: гладкая она, мягкая, твёрдая или шероховатая.
- Возвращаюсь вниманием в тело.

3.2. Возвращение в тело

В повседневной жизни мы часто находимся в уме: много думаем, переживаем, анализируем, проживаем эмоции. Когда внимание возвращается в тело, приходит спокойствие, тишина, внутреннее присутствие и возможность услышать себя.

Команды практики

- Ощущаю тело целиком.
- Распространяю внимание по груди, животу, ногам и рукам.
- Расслабляю плечи.
- Размыкаю челюсти.
- Оставляю небольшое пространство между зубами.
- Опускаю плечи вниз.
- Снимаю с себя «рюкзаки» дня - физические и энергетические.

3.3. Дыхание и заземление

Теперь внимание переходит к дыханию. Глубокий вдох в живот и медленный выдох вниз помогают переключить внимание, распределить энергию и успокоить мысли.

Команды практики

- Делаю глубокий вдох в живот.
- Делаю плавный, спокойный, медленный выдох вниз.
- Чувствую ступни.
- Чувствую область промежности.
- Если лежу - ощущаю спину по всей длине.
- Если сижу - ощущаю область таза.
- Позволяю дыханию становиться спокойнее, глубже, размереннее.

3.4. Внимание на сердце и ритм тела

Теперь всё внимание направляется на сердце. Я слушаю, как стучит сердце. Чувствую ритм в груди, руках, ногах, по всему телу. Главная задача - услышать свой собственный ритм.

Команды практики

- Перевожу внимание на сердце.
- Слышу ритм сердца.
- Воспринимаю вибрацию пульса.
- Чувствую, как грудь поднимается и опускается.
- Закрываю глаза.

3.5. Переключение внимания внутрь

Глаза - это орган контроля. Когда глаза закрываются, контроль начинает ослабевать. Теперь взгляд направляется внутрь головы, внутрь себя, а не наружу. Если внутри темно, ничего не видно, нет ясности - это нормально.

Команды практики

- Закрываю глаза.
- Направляю взгляд внутрь головы.
- Переключаюсь с внешнего мира на внутренний.
- Дышу.
- Не требую от себя сразу картинки или ясности.
- Позволяю внутреннему пространству стать светлее.

3.6. Соединение с собой истинной

Внутри себя проговариваю намерение соединиться с собой истинной, божественной здесь и сейчас - с той энергией, которая является потенциалом. Через это намерение открывается путь, свет и ясность внутри.

Команды практики

- Я соединяюсь с собой истинной, божественной здесь и сейчас.
- Я соединяюсь с той энергией, которая является потенциалом.
- Я и мой потенциал - одно целое.
- Я наблюдаю, как потенциал проявляется: цветом, светом, образом, ощущением, звуком, теплом, холодом, движением или вибрацией.

3.7. Энергия Закона Истины

В практику запускается энергия Закона Истины. Она помогает через прозрачность и ясность обнаружить, для чего я существую как потенциал. Закон Истины не судит, не оценивает, не определяет и не навязывает. Он выявляет то, как есть на самом деле.

Команды практики

- Потенциал есть.
- Я есть.
- Я не ищу специально и не придумываю.
- Я позволяю истине проявить то, что есть.

3.8. Главный вопрос практики

Когда внутри становится достаточно света, ясности или чёткости, задаю главный вопрос. Важно брать первое, что приходит: картинку, ощущение, образ, фильм, голос, слово, цвет, движение.

Команды практики

- Через истину покажи, для чего мой потенциал дан.
- Для чего мне это дано?
- На что похож мой потенциал?
- Какая у него функция, свойство или качество?
- Что я делаю, когда мой потенциал полностью раскрыт?
- Что происходит с моим телом, если мой потенциал уже раскрыт в полной мере?

3.9. Работа с помехами

Если появляется ощущение «я ничего не понимаю», «я ничего не знаю», «ничего не видно», «меня что-то отвлекает», можно воспринимать это как помеху, как шум на радио. Я не борюсь с этим, а мягко переключаюсь на волну, где меньше помех.

Команды практики

- Я могу пока не понимать, но внутри я знаю.
- Понимание придёт позже.
- Я возвращаюсь к ясности через истину.

3.10. Минута бытия

После основного вопроса важно дать себе минуту тишины. Ничего не делать, не думать, не искать, не анализировать. Для ума это может быть непривычно, но сейчас важно просто почувствовать своё присутствие.

Команды практики

- Я есть.
- Мой потенциал со мной.
- Я просто пребываю в этом состоянии.

3.11. Вопрос о раскрытом потенциале

После минуты тишины задаю вопрос о том, как ощущается полностью раскрытый потенциал. Даже если ответ неясный, неполный или пока не оформлен словами - это уже начало контакта.

Команды практики

- Если мой потенциал уже есть и раскрыт в полной мере, что происходит с моим телом?
- Что я делаю?
- Какое первое ощущение или действие приходит?

3.12. Завершение практики и заземление

В завершение кладу руку на центр груди и вслух говорю фразы присутствия. После этого направляю энергию вниз через тело, через ступни, в центр Земли, к Матери Земле. Может появиться устойчивость, равновесие в ногах, ощущение стабильного центра.

Команды практики

- Я есть.
- Я здесь.
- Я направляю энергию вниз через всё тело.
- Я соединяюсь с Матерью Землей.
- Я открываю глаза и возвращаюсь в пространство.

4. Ответы на вопросы

Важно

В этом разделе сохранён формат диалога: вопрос участницы и ответ Наталии.

Диалог 1. Татьяна: белое облако, пространство мастеров и танец

Наталия:

Кто хочет первым включиться? Татьяна, может быть, вы? Есть какие-то вопросы, появились после практики? Давайте разберём.

Татьяна:

Я не знаю, какие вопросы задавать. Я могу сказать, что я видела, что мне пришло. Сначала пришло белое облако, как небеса, белые облака. И это мой потенциал. Я задаю вопрос: «Для чего?» - и приходит: «Для лёгкости». Потом мне показали белое пространство, и голосом тоже пришло: «Ты как будто в пространстве мастеров». А когда был вопрос, что я делаю, когда потенциал раскрыт, сначала было «не знаю», а потом пришли танцы, движение. Как будто должно быть движение.

Наталия:

Это очень интересно. Танец - это, с одной стороны, выражение энергии через тело. Это телесный процесс, телесное движение. Но ещё танец - это способ, через который энергия выражается в движении. Когда энергия движется, тело тоже начинает следовать за ней.

Это похоже на музыку: включается музыка, и тело само хочет двигаться. То же самое с энергией потенциала. Когда она приходит в тело, ты уже не можешь не

делать. Появляется такое вовлечение, такой интерес, что ты просто делаешь и делаешь.

Хороший образ - корабль поднял паруса и идёт по ветру. Нет преград, есть свободная вода, свободный простор, и корабль плывёт. Потенциал - это как паруса. В этом случае через лёгкость и движение запускаются нужные процессы.

А пространство мастеров показывает признание мастерского потенциала. Личность может пока не понимать, какой именно это потенциал, но душа уже знает, что способности и таланты есть.

Татьяна:

Интересно, потому что в пространстве мастеров колыхались белые ткани, и это действительно можно как паруса увидеть.

Наталия:

Да, очень интересно. Есть ощущение, что у вас что-то сдвинулось. Интерес - это двигатель развития. Когда неинтересно, ничего не хочется. А когда есть интерес, он ведёт туда, куда действительно нужно.

Смысл диалога

Потенциал Татьяны проявился через белое облако, небеса, белое пространство, пространство мастеров, лёгкость, танец, движение и паруса. Главная линия - лёгкость, мастерство и движение энергии через тело.

Диалог 2. Марина: «Не до конца разобрала свой потенциал. Какие техники поделать?»

Марина:

Не до конца разобрала свой потенциал. Какие ещё упражнения, техники можно поделать?

Наталия:

Во-первых, можно повторять эту технику. Если потенциал не разобрался до конца, нужно посмотреть внутрь себя: чего я боюсь?

Первая блокировка, которая часто бывает: «Я боюсь признать свой потенциал, потому что он большой, и если я его признаю, мне придётся что-то делать». Вторая блокировка - сомнение и неверие себе.

Здесь нужна практика переключения: с «я сомневаюсь» и «я не верю себе» на «я знаю истину внутри себя» и «я верю истине внутри себя».

Если поднялся страх, это нормально. Страх - это энергия, которую не нужно зажимать и блокировать. Её можно трансформировать. Страх можно представить как чёрное покрывало в театре: оно закрывает сцену, актёров не видно, ничего не видно. Нужно отодвинуть страх и посмотреть, что за ним.

На курсе «Мастер-энерготерапевт» это делается через Кундалини Рейки: энергия запускается на трансформацию страха. Мы не боремся со страхом, а даём ему

рассеяться, перетрансформироваться.

Команды для самостоятельной работы

- повторить практику;
- посмотреть, нет ли страха признать свой потенциал;
- заметить сомнения и неверие себе;
- переключаться на внутреннюю истину;
- работать со страхом через трансформацию;
- развивать веру в себя и свои ощущения.

Диалог 3. Вопрос о результатах курса и работе с убеждениями

Вопрос:

Какие результаты можно получить после прохождения курса? Можно ли поработать со своими блоками и убеждениями?

Наталия:

Да, конечно. С помощью энерготерапии можно менять очень многое. Есть разные техники, которые помогают работать с собой, своими убеждениями, своей энергией.

Есть вещи, у которых нет слов, формы или конкретного образа, но есть вибрация энергии. На курсе участницы учатся распознавать эти вибрации: страх, веру в себя, женскую лунную энергию, авторскую энергию, блок, подключку, родовую программу.

Это похоже на обучение в школе: сначала мы учим буквы, потом соединяем их в слова. Так же постепенно человек учится понимать язык энергии.

Ключевая идея

Курс помогает не только убрать блок, но и научиться понимать язык энергии, различать состояния, работать с убеждениями, страхами, родовыми программами, отношениями, деньгами, продажами и личной силой.

Диалог 4. Вопрос: «Почему кажется, что я ничего не знаю?»

Вопрос:

Почему кажется, что я ничего не знаю?

Наталия:

Есть частое состояние: «Я ничего не знаю, я ничего не умею, я как будто с нуля захожу в пространство, где ничего не понимаю». Это ловушка сознания.

Может казаться, что ты училась, познавала, что-то проходила, но потом будто ничего не осталось. Но на уровне души знания никуда не исчезают. Внутри остаётся огромное пространство знаний, понимания и мудрости. По мере развития практики эти знания возвращаются, распаковываются и проявляются.

Вы ничего не забыли. Внутри вас есть огромное пространство знаний, понимания и божественной мудрости.

Диалог 5. Вопрос: «Потенциал - это обязательно что-то делать?»

Вопрос:

Если у меня есть потенциал, значит ли это, что мне обязательно нужно что-то делать?

Наталия:

Не всегда. Иногда потенциал - это просто быть.

«Просто быть» - это когда мы отодвигаем свою личность и даём божественной энергии течь через нас. У кого-то потенциал раскрывается именно через состояние, присутствие, поле, энергию.

Здесь важна золотая середина: не слишком много действий и не слишком мало. Важно чувствовать, когда нужно действовать, а когда нужно позволить процессу происходить.

Смысл

Потенциал не всегда раскрывается через активное делание. Иногда он раскрывается через присутствие, состояние и умение дать энергии течь.

Диалог 6. Татьяна: «Если денег нет, значит, я иду не своей дорогой?»

Татьяна:

Часто говорят: если ты идёшь своей дорогой, пространство раскрывает дороги, приходят люди, возможности, деньги. Получается, если я сейчас денег не получаю, значит, я не своим делом занимаюсь? Если денег не дают, значит, я иду не своей дорогой?

Наталия:

Если совсем сжать вопрос, получается так: если я правильно что-то делаю, значит, мне деньги дадут. А если неправильно, значит, денег не будет. Я не соглашусь с этим на 100%. Здесь нет однозначного ответа.

Отсутствие денег не обязательно значит, что человек идёт не по своему пути. Иногда это значит, что нужно прокачивать силу, устойчивость и способность проходить препятствия. Иногда вопрос не в предназначении, а в простом точечном действии: написать человеку, выйти в эфир, сделать предложение, разместить ссылку, попросить оплату, назвать цену.

Можно поставить чёткое намерение: «Я выбираю получить сегодня столько-то денег. Я не знаю, как это произойдёт, но пусть это будет заботливым к моему телу способом». Чем чётче намерение, тем чётче движение энергии.

У каждого человека свой способ создавать деньги. У кого-то деньги приходят через расслабление и женскую энергию, у кого-то - через активное мужское действие, волю, движение, инициативу.

Смысл диалога

- отсутствие денег не всегда означает, что человек идёт не своим путём;
- иногда нужно убрать убеждение;
- иногда нужно сделать простое действие;
- иногда нужно поставить чёткое намерение;
- иногда нужно выйти из напряжения;
- важно понять, какая энергия создаёт деньги именно у тебя.

5. Главные инсайты занятия

Инсайт 1. Потенциал уже есть

Потенциал не нужно создавать с нуля. Его нужно обнаружить, почувствовать, признать и начать с ним контактировать.

Инсайт 2. Потенциал не всегда приходит словами

Он может прийти как образ, цвет, свет, голос, ощущение, движение, сон, телесная реакция или внутреннее знание.

Инсайт 3. Страх может стоять перед силой

Если страшно признать потенциал, это может означать, что за страхом находится значимая сила. Страх можно трансформировать и посмотреть, что находится за ним.

Инсайт 4. Тело - вход в потенциал

Через тело можно выйти из ума, контроля, тревоги и вернуться к своему внутреннему знанию.

Инсайт 5. Потенциал может проявляться через лёгкость

Не всегда раскрытие потенциала связано с напряжением, борьбой и усилием. Для кого-то истинный путь раскрывается через лёгкость, интерес, движение и естественный поток.

Инсайт 6. Быть - тоже действие

Иногда важно не делать больше, а больше быть в своей энергии, в своём поле, в своей божественной природе.

Инсайт 7. Деньги не всегда являются прямым доказательством «своего пути»

Деньги могут зависеть не только от предназначения, но и от воли, точечных действий, способности принимать, состояния тела, страха, убеждений и личного способа создавать.

6. Домашняя практика

Практика 1. Повторить медитацию

Можно повторить практику из занятия утром или перед сном. Утром практика может показать, как потенциал будет раскрываться в течение дня. Перед сном могут приходить сны, образы и подсказки о шагах, направлениях и внутренних процессах.

Практика 2. Задать себе главный вопрос

В спокойном состоянии, через тело и дыхание, задать вопрос: «Через истину покажи, для чего мой потенциал дан». Затем записать всё, что пришло: образы, цвета, слова, ощущения, движения, воспоминания, сны, телесные реакции.

Практика 3. Посмотреть, есть ли страх

- Чего я боюсь?
- Боюсь ли я признать свой потенциал?
- Боюсь ли я, что если признаю его, придётся что-то делать?
- Есть ли сомнение или неверие себе?
- Что находится за страхом?

Практика 4. Фраза для возвращения к себе

Положить руку на грудь и вслух сказать: «Я есть. Я здесь». Затем направить внимание вниз через тело, ступни, в землю и почувствовать устойчивость.

Практика 5. Наблюдать за интересом

- что вызывает интерес;
- куда хочется двигаться;
- где появляется лёгкость;
- где тело оживает;
- где энергия начинает вести;
- где хочется делать без насилия над собой.

7. Итог занятия

Это занятие не про то, чтобы умом определить своё предназначение. Оно про то, чтобы прикоснуться к потенциалу через тело, интуицию, внутренний свет и Закон Истины.

Потенциал уже есть. Он не отдельно от меня. Я и мой потенциал - одно целое. Мне можно быть собой. Мне можно видеть, чувствовать и признавать то, что во мне заложено.

Это первый шаг - соединиться со своим потенциалом и начать узнавать, для чего он дан.

Дополнительные материалы

«Послание от Мастера»



«Твой потенциал не нужно выдумывать и не нужно заслуживать. Он уже живёт внутри тебя как свет, как чувство, как тихое знание о себе. Не спеши требовать от себя ясности на сто процентов. Достаточно сделать первый шаг - услышать себя, довериться телу, заметить, где появляется отклик, интерес и лёгкость. Именно так начинается путь раскрытия: не через напряжение, а через честную встречу с собой. Позволь себе быть. Позволь себе чувствовать. Позволь своему потенциалу раскрыться мягко и в истине».

Анкета предзаписи

Если чувствуешь отклик и хочешь пойти глубже в обучение, заполни анкету предзаписи на курс «Мастер-энерготерапевт».

[Заполнить анкету](#)

Платная диагностика

Если тебе нужен личный разбор, ясность по твоему пути и следующему шагу, выбирай диагностику в индивидуальном формате.

[Оплатить диагностику](#)

Добавляйтесь на основной канал Telegram: https://t.me/academia_ladica_space
или ВКонтакте: https://vk.com/academia_ladica_space
Личный Telegram-канал: <https://t.me/natalialadica>

 Telegram Академии	 Личный Telegram	 ВКонтакте
 YouTube	 Дзен	 TikTok
 Одноклассники	 Pinterest	 Rutube
 Instagram*	 Facebook*	 Сайт Академии

* Instagram и Facebook - запрещено на территории РФ.