

Конспект занятия «Три шага, чтобы начать раскрывать свой потенциал»

Занятие 2 «Как начать раскрывать потенциал»

*Потенциал начинает раскрываться, когда я перестаю
требовать от себя идеальности и делаю первый
честный шаг из тела, любви и истины.*

В этом конспекте выделены:

- главные смыслы занятия;
- три этапа раскрытия потенциала;
- причины блокировок и страхов;
- структура практики;
- вопросы и ответы в формате диалога;
- команды и домашнее задание.

1. Вступление

Сегодня у нас второе занятие из цикла «3 шага, чтобы начать раскрывать потенциал».

На первом занятии мы уже начали касаться темы потенциала: что это такое, как он ощущается, почему человек может чувствовать, что внутри него есть нечто большее.

А сегодня я хочу разобрать с вами главный вопрос: как начать раскрывать свой потенциал и что для этого делать практически.

Когда я готовилась к этому занятию, ко мне пришло много важной информации. Она собралась не просто из теории, а из моего практического опыта работы с людьми, особенно в рамках курса «Мастер-энерготерапевт».

И первое, что я хочу обозначить: раскрытие потенциала начинается не с того, чтобы сразу что-то активно делать. Сначала важно честно определить, на каком этапе я сейчас нахожусь.

Потому что для каждого этапа нужны разные действия, разные практики и разные способы внутренней работы.

2. Три этапа раскрытия потенциала

Я выделяю три основных состояния, в которых может находиться человек.

2.1. Первый этап - потенциал заблокирован

Это состояние, когда потенциал как будто закрыт. Человек может чувствовать, что внутри него что-то есть, но не понимать, что именно заложено, как это проявлять, почему способности не раскрываются и почему нет доступа к своей силе.

На этом этапе важно не давить на себя и не требовать мгновенного проявления. Здесь первый шаг - понять: в чём именно моя блокировка и почему мой потенциал не открывается.

Блокировка может быть разной. Иногда это внутренний запрет: «Мне нельзя раскрывать свой потенциал, иначе случится что-то

плохое». Иногда это страх: «Если я открою силу, я могу кому-то навредить». Иногда это ощущение: «За проявление меня накажут».

А иногда потенциал бывает заблокирован через внешние обстоятельства, слова родителей, учителей, авторитетных людей.

- «у тебя нет таланта»;
- «ты не способная»;
- «у тебя ничего не получится»;
- «какой из тебя мастер»;

Такие слова могут лечь в поле как запрет. Но если кто-то когда-то сказал, что у меня нет дара, это не значит, что дара действительно нет.

Иногда такой человек был не тем, кто пришёл раскрыть меня. Иногда он, наоборот, стал проверкой: остановлюсь я или пойду дальше.

2.2. Второй этап - потенциал открыт, но не применяется по назначению

Это состояние, когда способности уже есть. Я могу что-то чувствовать, видеть, считывать, понимать, помогать людям. Но при этом не применяю свой потенциал осознанно, регулярно или в том направлении, где он будет давать результат.

На этом этапе могут мешать:

- сомнения;
- неуверенность;
- страх ошибиться;
- страх навредить;
- страх получить негативную обратную связь;
- страх, что «мне за это прилетит»;
- скромность и зажатость;
- ощущение «я никому не нужна со своим потенциалом».

Здесь очень часто включается тема страха ошибки: «А вдруг я скажу что-то не то? А вдруг я неправильно считаю? А вдруг я наврежу? А вдруг потом будет расплата?»

И с этим уже нужно работать не на уровне логики, а на уровне поля, тела, энергии и внутреннего разрешения.

2.3. Третий этап - потенциал открыт и применяется, но есть ощущение, что можно больше

Это состояние, когда я уже применяю свои способности, уже что-то делаю, уже помогаю, но чувствую: «Я могу больше. Там есть ещё что-то».

Как будто потенциал раскрыт не полностью. Может быть, на 30%, 50%, 70%, но внутри есть знание, что есть ещё глубина.

На этом этапе часто включается состояние:

- «я не знаю»;
- «я не понимаю, как дальше»;
- «мне нужен кто-то, кто объяснит»;
- «я не могу сама туда перейти»;
- «а вдруг следующий уровень снова будет через боль».

Если раньше рост происходил через травму, кризис, страдание, то внутри может появиться охранная система: «Давай останемся здесь. Здесь уже нормально. Зачем идти дальше?»

Важно понимать: прошлый опыт не обязан повторяться. Новый уровень может открываться мягко - через заботу о теле, любовь, ясность и Божественную энергию.

3. Что может блокировать потенциал

3.1. Внутренний запрет

Первое, что может блокировать потенциал, - это внутренний запрет. Он может звучать так: «Мне нельзя», «Опасно проявляться», «Если я раскроюсь, что-то случится», «Если я буду сильной, это кому-то навредит». Такие запреты могут быть связаны с личным опытом,

родовыми программами, прошлыми воплощениями, страхом наказания или ощущением вины.

3.2. Слова авторитетных людей

Очень часто блокировка появляется в детстве. Родитель, учитель, близкий человек или другой авторитет мог сказать что-то, что перекрыло проявление дара. Но на самом деле это не истина. Это чужое слово, которое стало внутренним ограничением.

3.3. Окружение

Если человек живёт среди людей, которые не чувствуют энергии, не верят в тонкий план, не признают способности, он может начать считать себя странным. Но дело не в том, что я странная. Просто я другая. Если я попадаю в пространство людей, которые чувствуют, видят, считывают, работают с энергией, я понимаю: со мной всё нормально, я среди своих.

3.4. Страх ошибки

Один из самых частых блоков - страх ошибиться. Но если я работаю через любовь, осознанность, Божественную энергию и запрос клиента, я не вмешиваюсь насильно. Я не навязываю своё. Я иду за энергией, за полем, за запросом. И тогда работа становится чистой.

3.5. Страх наказания

За страхом ошибки часто прячется более глубокий страх: «Если я ошибусь, мне за это прилетит». Не просто «я наврежу», а именно «меня накажут», «будет расплата», «что-то свыше ударит по мне». Этот страх нужно очищать особенно бережно.

3.6. Скромность, зажатость и удерживание дара

Иногда я уже знаю, что способности есть, но как будто прячу их: «это моё», «никому не покажу», «никому не дам», «никому не расскажу». Но потенциал раскрывается через движение. Его невозможно раскрыть, если всё время держать внутри.

3.7. Гордыня и обратная гордыня

Иногда человек не применяет потенциал из позиции: «они недостойны», «обойдутся без меня». А иногда это звучит наоборот: «я никому не нужна», «мой потенциал никому не нужен». Оба варианта могут идти из эго-личности. Поэтому важно вернуть главным не эго, а душу, любовь, ясность и Божественную энергию.

4. Подготовка к практике

Перед практикой я попросила участниц почувствовать, что именно у них откликается.

Татьяна сказала, что ей откликаются все три этапа. Она чувствует, что ей нужно и очищение, и раскрытие, и дальнейшее движение.

Римма сказала, что у неё откликается второй этап: потенциал открыт, но не применяется по назначению. Я почувствовала у неё страх ошибки: страх сказать что-то не то, страх, что это может навредить, и страх, что за это потом может «прилететь».

Оксана тоже откликнулась на тему страха ошибки.

И стало понятно, что практика сегодня будет не просто на раскрытие потенциала, а на очищение того, что мешает его применять.

Мы пошли в работу с:

- неуверенностью;
- страхом ошибки;
- страхом наказания и расплаты;
- сомнениями;
- ожиданием негативной обратной связи;
- эго-личностью;
- запретом проявляться.

5. Практика

5.1. Возвращение в тело

Я предложила участницам занять удобное положение и почувствовать тело. Мы начали с дыхания. Я попросила сделать

глубокий вдох и направить дыхание вниз: в живот, в промежность, в ноги, в стопы - как будто можно дышать пятками. Главная задача на этом этапе - вернуться в тело и заземлиться. Я напредила: мы здесь, в теле, в своём поле, в своём канале, на планете Земля.

5.2. Соединение с Землёй

Дальше мы почувствовали Землю. Тело - часть Земли. И чем глубже я соединяюсь с телом, тем плотнее становлюсь, тем больше присутствую в моменте. Я попросила почувствовать ступни, промежность, тело, дыхание, вес тела. Это возвращает энергию из рассеянного состояния в собранное.

5.3. Формула присутствия

Затем я предложила почувствовать сердцебиение. Пульс распространяется по всему телу: в руки, ноги, голову, каждую клетку. И в этот момент мы произнесли: «Я есть. Я здесь». Эта команда возвращает в присутствие.

5.4. Соединение с Богом внутри себя

Дальше мы перешли к соединению с Божественной энергией. Я объяснила, что не нужно искать Бога где-то далеко. Бог здесь - внутри. Тело, энергия, поле, душа - всё это создано из Божественной энергии. Я предложила произнести: «Я есть Бог. Бог есть я. И больше нет разделения между мной и Богом».

5.5. Расширение

После этого могло появиться ощущение расширения. У кого-то тело будто становится безграничным. У кого-то появляется свет, покой, любовь, радость. У кого-то приходит ощущение дома. Я описала это состояние так: «Я есть дом. Я есть всё. Всё есть я».

5.6. Эго отходит на второй план

Дальше я предложила позволить эго-личности отойти на второй план. Мы не уничтожаем эго. Оно нам нужно. Но оно перестаёт быть главным. Главной становится душа. Главной становится Божественная часть. Главной становится энергия любви и истины.

5.7. Запуск Кундалини Рейки

После соединения с Божественной энергией я запустила энергию Кундалини Рейки. Кундалини - это энергия духа, сила духа. Рейки - это Божественная энергия, направленная на очищение и трансформацию. Я направила энергию на очищение страха ошибки, страха наказания, страха расплаты, страха навредить, страха негативной обратной связи, неуверенности и сомнений.

5.8. Наблюдение за энергией

Я попросила участниц просто наблюдать, как энергия работает. Не управлять умом, не анализировать, не заставлять. Просто смотреть, куда она идёт, что наполняет, что очищает, где начинается движение.

5.9. Вопрос к себе

Во время практики я дала главный вопрос: «Чему я училась через этот страх, через это сомнение, через эту неуверенность? Какой был урок?» Страх - это не просто проблема. За ним может быть знание, мудрость и опыт, который пора забрать.

5.10. Тема ошибки

Дальше мы коснулись темы ошибки. Я предложила почувствовать: кто на самом деле никогда не ошибается? И здесь важно было увидеть, что даже идея «Бог никогда не ошибается, а человек ошибается» может быть ограничением, если мы представляем Бога как некое идеальное существо. Бог - это не существо. Это энергия без границ. Вибрация истины.

5.11. Завершение практики

В конце я вернула участниц в тело. Мы снова почувствовали центр груди, руку на груди, тело, ступни, промежность и контакт с Землёй. И снова произнесли: «Я есть. Я здесь». Мы заземлились с новыми знаниями и завершили сеанс.

6. Ответы на вопросы и обратная связь

Важно

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

Диалог 1. Римма - неизвестность, ошибка и «познай себя»

Римма:

Наташа, я готова поделиться. Во время практики я почувствовала энергию в руках, в ладонях и по позвоночнику. Это было недолго. Потом пришли слова: «неизвестность», «ошибка» и «познай себя». Но всё было как каша. Что значит «познай себя»?

Наталия:

Смотри, что такое неизвестность? Это значит, что тебя там ещё не было. Чтобы не было неизвестности, нужно туда прийти. Уверенность появляется, когда есть опыт. Не просто знания из книги, а прожитые знания.

Наталия:

Если говорить про «познай себя», то это значит, что есть какие-то аспекты тебя, где тебя самой ещё нет. Ты их ещё не освоила. Представь, что ты купила замок, но зашла только в первую комнату. А там ещё спальня, кухня, сад, другие помещения. Ты пока не знаешь, что там есть, потому что только начала осваиваться.

Римма:

У меня ощущение, что всё даётся дозировано.

Наталия:

Конечно. Если всё обрушится сразу, можно с ума сойти. Поэтому аккуратно, нежно, с заботой о теле.

Римма:

Но хочется быстрее и больше.

Наталия:

Вот это уже эго говорит: «дайте, дайте, дайте». А на самом деле

всё идёт так, как идёт.

Диалог 2. Римма - что делать дальше

Наталия:

Что тебе ещё требуется сделать, но ты пока не делаешь?

Римма:

Не знаю. Опять незнание, ошибка, познай себя.

Наталия:

Тогда скажи: «Мне можно не знать. Но это не значит, что так будет всегда. В какой-то момент я узнаю».

Римма:

Мне можно не знать. Но это не значит, что так будет всегда. В какой-то момент я узнаю.

Наталия:

Хорошо. Если ответы приходят через сны, дай намерение: «Мне придёт ответ во сне. Я получу это».

Римма:

Мне придёт ответ во сне. Я получу это.

Наталия:

И ещё я чувствую, что тебе нужно заявить о себе. Сделать маленький шаг. Например, написать один пост или одно сообщение: кто ты, чем занимаешься, чем можешь помочь.

Римма:

Я не люблю тему соцсетей.

Наталия:

Понимаю. Тогда это не должно быть что-то большое. Просто один маленький шаг. А настоящий следующий шаг может прийти во сне.

Диалог 3. Татьяна - энергия Кундалини и движение

Татьяна:

У меня практика прошла интересно. Я почувствовала энергию сразу во всём теле. Она пошла сверху, потом в руки, ноги, спину. Потом я задала вопрос: какая это энергия Кундалини? И мне показали океан - цвет морской волны, голубой, зелёный.

Наталия:

Это энергия Земли. Ты увидела Кундалини Земли. У человека есть Кундалини, и у Земли есть Кундалини.

Татьяна:

Потом пошла какая-то каша, обрывки. А когда я спросила, чему обучалась через страх, мне показали, что я не должна лежать, а должна идти в движение.

Наталия:

Я поняла. Тебе нужно ходить. Просто физически ходить: 10, 20, 30 минут. Через ходьбу у тебя начинает двигаться энергия.

Татьяна:

Это моя практика. Она мне помогает, но я её не делаю.

Наталия:

Тогда после занятия хотя бы 10 минут вокруг дома. Без насилия. Просто взять себя в руки, выйти и пройтись. Потом похвалить себя: «Я молодец». Тебе это реально нужно. Через это у тебя раскачивается энергия.

Диалог 4. Оксана - лёгкость, страх ушёл, но есть нерешительность

Наталия:

Оксана, как у вас после практики?

Оксана:

Почувствовала лёгкость. Страх ушёл.

Наталия:

Хорошо. Но я чувствую ещё нерешительность. Как будто головой вы всё делаете, список дел выполняете, галочки ставите, но внутри какая-то важная галочка не стоит. Это не отсутствие ясности. Это сопротивление.

Наталия:

Как будто вы знаете: если сделаете шаг, потенциал начнёт раскрываться. И тогда всё начнётся. Иногда бывает не страх провала, а страх успеха. Не «ко мне никто не придёт», а наоборот: «а вдруг все придут, и что я с ними буду делать?»

Оксана:

Нужно заявить о себе.

Наталия:

Да. Но у вас не идёт пост в соцсетях. Скорее это контакт с человеком. Может быть, разговор, встреча, звонок. Дайте намерение: «Я намерена встретить человека, с кем мне нужно пообщаться, и через это я заявлю о себе». Пусть сегодня, завтра или послезавтра проявится тот контакт, через который пространство о вас узнает.

7. Главные инсайты занятия

Инсайт 1. Потенциал раскрывается по-разному на разных этапах

Если потенциал заблокирован, сначала нужно очищение. Если потенциал открыт, но не применяется, нужно работать со страхом ошибки, неуверенностью и проявлением. Если потенциал уже применяется, но есть ощущение большего, нужно разрешить себе идти в расширение.

Инсайт 2. Страх ошибки часто связан со страхом наказания

Очень часто человек боится не самой ошибки, а того, что за ошибку будет расплата. Именно это нужно очищать.

Инсайт 3. Уверенность приходит через опыт

Невозможно стать уверенной только через размышления. Чтобы неизвестность перестала быть неизвестностью, в неё нужно войти.

Инсайт 4. Потенциал раскрывается через действие

Потенциал нельзя раскрыть только внутри себя. Он раскрывается через шаг, контакт, движение, проявление, применение, общение, помощь и действие.

Инсайт 5. Рост может быть мягким

Если раньше раскрытие происходило через боль, это не значит, что новый уровень тоже придёт через боль. Можно расти через любовь,

заботу, тело, ясность и Божественную энергию.

8. Команды и формулы занятия

Команды присутствия

- Я есть. Я здесь.
- Я в своём теле.
- Я в своём поле.
- Я в своём канале.
- Я на планете Земля.

Команды соединения с Божественной энергией

- Я есть Бог.
- Бог есть я.
- Больше нет разделения между мной и Богом.
- Я есть Божественная энергия в теле.

Команды очищения

- Я позволяю очистить страх ошибки.
- Я позволяю очистить страх наказания.
- Я позволяю очистить страх расплаты.
- Я позволяю очистить неуверенность и сомнения.
- Я позволяю увидеть мудрость, скрытую за этим страхом.

Вопросы для внутренней работы

- Чему я училась через этот страх?
- Какой урок был скрыт за этой неуверенностью?
- Что на самом деле я боюсь сделать?
- Что самое страшное случится, если я проявлю свой потенциал?
- Какое одно простое действие я могу сделать сегодня?
- Через кого или через что пространство хочет помочь мне заявить о себе?

Команды на действие

- Мне можно не знать. Но это не значит, что так будет всегда. В какой-то момент я узнаю.
- Мне придёт ответ во сне. Я получу это.
- Я намерена встретить человека, через общение с которым я заявлю о себе.
- Я делаю один простой шаг для раскрытия своего потенциала.

9. Домашнее задание

После занятия важно не остаться только в ощущениях. Нужно сделать одно простое действие, которое поможет потенциалу начать двигаться.

Это может быть:

- пройти 10 минут пешком;
- написать одно сообщение о себе;
- сделать один пост;
- рассказать одному человеку, чем я занимаюсь;
- дать намерение встретить нужного человека;
- записать сон;
- предложить кому-то мини-помощь;
- пообщаться с человеком, животным, деревом или пространством.

*Важно не масштаб действия. Важно само движение.
Потенциал начинает раскрываться, когда энергия
переходит из внутреннего ощущения в реальный шаг.*

10. Завершение занятия

В завершении я напомнила участницам: в ближайшие 2-3 дня важно выполнить своё простое действие.

Через это начнёт двигаться следующий этап раскрытия потенциала.

Следующее занятие будет посвящено теме: «Как управлять своими способностями, своим потенциалом».

Я поблагодарила участниц, энергии, Бога, Кундалини Рейки и завершила встречу.

Дополнительные материалы

«Послание от Мастера»



«Твой потенциал раскрывается не тогда, когда исчезают все страхи, а тогда, когда ты выбираешь идти глубже, оставаясь в себе. Неизвестность - это не знак остановки, а дверь в пространство, где ты ещё не была. Ошибка - не приговор, а опыт, через который рождается мудрость. Возвращайся в тело, в свой пульс, в своё «я есть, я здесь». Соединяйся с Богом внутри себя, позволяй эго становиться тише и делай один простой шаг. Потенциал не требует рывка. Он раскрывается мягко: через доверие, честность, движение и готовность проявиться в мире».

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, выбери 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.