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

Занятие 3 «Как управлять своими способностями и потенциалом»

Потенциал становится управляемым, когда я возвращаюсь в тело, собираю внимание, выбираю свой вектор и учусь включать свои способности через волю Души, а не через контроль.

В этом конспекте выделены:

- главные смыслы занятия;
- практики присутствия и управления способностью;
- инсайты про внимание, волю, ясновидение и личные границы;
- команды для включения и выключения способностей;
- ответы на вопросы в формате диалога;
- итоговые формулы для самостоятельной работы.

1. Введение

Занятие посвящено управлению своими способностями, энергией и потенциалом.

Ключевая мысль: управление - это не контроль.

Контроль - это попытка всё удержать, заранее просчитать, расписать, зафиксировать и сделать безопасным через напряжение.

Управление - это другое состояние. Это способность направлять внимание, выбирать, куда идёт энергия, быть в моменте здесь и сейчас, включать и выключать свои способности по выбору, не растворяться в чужих полях и действовать из воли Души, а не из страха или контроля.

Жизнь живая. В ней могут происходить ситуации, которые невозможно проконтролировать. Но даже в таких ситуациях я могу вернуться к себе, почувствовать тело, выбрать действие и направить свою энергию.

Основная мысль

Я могу управлять не всей жизнью и не всеми обстоятельствами, но я могу управлять своим вниманием, своей концентрацией, своими действиями, своим состоянием, своими способностями и своей энергией.

2. Главные смыслы и инсайты занятия

Инсайт 1. Управление начинается с внимания

Первый способ управления - сконцентрироваться и стать внимательной. Когда я смотрю интересный фильм или сериал, моё внимание полностью находится в происходящем. Так же работает и управление способностями: когда внимание собрано в одной точке, энергия начинает возвращаться ко мне.

Инсайт 2. Чем больше я присутствую, тем больше моей энергии собирается во мне

Когда я здесь и сейчас, моя энергия перестаёт утекать. Расфокусировка похожа на состояние «лебедь, рак и щука»: всё тянет в разные стороны, а единого движения нет. Присутствие создаёт вектор.

Инсайт 3. Выбор - это вектор

Когда я выбираю раскрывать потенциал, это уже становится направлением движения. Каждый выбор создаёт вектор. Каждое направленное внимание усиливает этот вектор. Каждое осознанное действие закрепляет управление.

Инсайт 4. Способности могут быть включены автоматически

Способности могут работать как автоматический механизм: я считываю людей без запроса, чувствую чужую боль, впитываю эмоции других, начинаю лечить без выбора, вижу или слышу то, что не выбирала видеть и слышать. Задача - не закрыть способности навсегда, а научиться включать и выключать их по своему выбору.

Инсайт 5. Воля - основа управления

Управление связано с волей Души. Это не социальная воля через насилие и преодоление, а внутреннее решение: я выбираю, я направляю внимание, я взаимодействую или не взаимодействую. Если нет воли - нет пути.

Инсайт 6. Способности управляются не умом, а навыком

Управление способностями похоже не на школьную учёбу, а на навык: как езда на велосипеде, игра на музыкальном инструменте, танец или вождение машины. Если пытаться всё делать умом, баланс теряется.

Инсайт 7. Тишина внутри открывает пространство управления

Когда внутри слишком много мыслей, эмоций и чужих потоков, управлять сложно. Тишина создаёт зазор. В этом зазоре я могу заметить, что включилось, где включилось, зачем включилось и какой способ управления мне подходит.

3. Практика 1. Возвращение в момент через тело

Цель практики

Вернуть внимание в тело и в момент здесь и сейчас. Эта практика помогает выйти из расфокусировки и почувствовать, что управление вниманием начинается с простого телесного ощущения.

Ход практики

Наталия предлагает приложить пальцы любой руки ко лбу и направить внимание на ощущения: какой лоб - холодный или горячий, влажный или сухой, гладкая кожа или есть морщинки, как пальцы касаются кожи, насколько сильное давление, что теплее - лоб или палец, есть ли пульсация в пальце, что чувствует кожа под пальцами.

- ***Я возвращаюсь в момент здесь и сейчас.***
- ***Я чувствую своё тело.***
- ***Я направляю внимание в точку касания.***
- ***Я замечаю температуру, давление, пульсацию, поверхность кожи.***
- ***Я собираю своё внимание в себе.***
- ***Я присутствую.***
- ***Я здесь.***

Инсайт практики

Когда внимание полностью направлено на телесное ощущение, внешнее начинает отходить. Мысли становятся тише. Человек возвращается в настоящее. Энергия перестаёт распыляться.

4. Теоретическая часть перед основной практикой

Управление способностями через включение и выключение

Наталия объясняет, что способности могут работать как включённый телевизор, который невозможно выключить. Так было с её способностью к считыванию: информация шла отовсюду - от людей, пространств, миров. Потом пришло понимание: важно убрать автоматизацию и вернуть себе право включать и выключать способность по выбору.

Примеры способностей, которыми можно учиться управлять

- считывание людей;
- эмпатия;
- ясновидение;
- видение будущего;
- целительство;
- сексуальное целительство;
- способность чувствовать животных, растения, пространства;
- способность работать с речью;
- сила мысли;
- влияние через эмоции;
- способность направлять энергию.

Каждая способность может быть даром, если она осознанна. И каждая способность может истощать, если она работает бесконтрольно.

Важная мысль о ясновидении

Ясновидение само по себе не делает человека выше других. Есть ловушка: «Я вижу, значит, я знаю лучше». Есть вторая ловушка: «Если я это вижу, значит, это истина в последней инстанции». Наталия подчёркивает: будущее не является жёстко зафиксированным. Оно может меняться через выборы, действия, состояния и решения человека.

- *Я управляю своим ясновидением через любовь.*
- *Я управляю своим видением через заботу.*
- *Я вижу только тогда, когда это экологично.*
- *Я не навязываю своё видение другим людям.*
- *Я уважаю путь другого человека.*
- *Я выбираю видеть через доброту, а не через эго.*
- *Я выбираю не смотреть туда, куда сейчас не выбираю смотреть.*
- *Я разрешаю будущему быть живым и изменяемым.*

5. Основная практика управления способностью

Цель практики

Найти свою способность, которая работает автоматически, и начать возвращать её в осознанное управление. Практика подходит для неосознанного считывания, потери энергии среди людей, эмпатии, ясновидения, видения будущего, автоматического целительства, открытости поля и чужих эмоций внутри себя.

Этап 1. Занять удобное положение и вернуться в тело

Наталия ведёт через дыхание: глубокий вдох через нос и плавный, спокойный, медленный выдох через рот. Внимание направляется на воздух, губы, диафрагму, грудь, ступни и поверхность под ногами.

- *Я чувствую своё тело.*

-
- *Я дышу и возвращаюсь в себя.*
 - *Я замечаю воздух, дыхание, ступни, поверхность под ногами.*
 - *Я здесь.*
 - *Я в своём теле.*
 - *Я замедляюсь.*
 - *Мой мозг становится тише.*
 - *Моё тело расслабляется.*

Этап 2. Найти свою способность

Наталия предлагает обнаружить ту способность, которой хочется научиться управлять. Вопросы для внутреннего наблюдения: где она находится в теле? Это точка, место, механизм, чип, имплант, вмешательство? На что это похоже? Где это включается само? В голове, груди, животе, руках, горле? Как запускается процесс? Через мысль, физическое ощущение, внимание, желание помочь, страх будущего или желание контролировать пространство?

- *Я нахожу свою способность.*
- *Я замечаю, где она включается.*
- *Я наблюдаю механизм запуска.*
- *Я пока ничего не меняю.*
- *Я просто смотрю.*
- *Я признаю, что это делаю я.*
- *Это я делаю, но ум пока не знает как.*
- *Это я считываю.*
- *Это я эмпатирую.*
- *Это я раздаю свою энергию.*
- *Это я лечу всех подряд.*
- *Это я вижу или не вижу.*
- *Это я включаю или выключаю.*
- *Я возвращаю себе авторство.*

Этап 3. Задать вопрос «зачем?»

Главный вопрос практики: «А зачем я это делаю?» Возможные ответы: я хочу быть в контакте; я хочу знать, что происходит с другим человеком; я хочу контролировать пространство; я хочу всех исцелить; я хочу заранее знать будущее, чтобы не бояться; я хочу всем помочь; я хочу чувствовать себя нужной; я хочу быть в безопасности.

- *Я честно смотрю, зачем мне это.*
- *Я признаю свой скрытый мотив.*
- *Я вижу, где я пытаюсь контролировать.*
- *Я вижу, где я пытаюсь помогать без запроса.*
- *Я вижу, где я теряю себя.*
- *Я возвращаю себе выбор.*

Этап 4. Энергия Меч Марса

Наталия запускает энергию Меч Марса с намерением управления. Меч Марса описывается как сильная, целительная и творческая энергия, которая пробуждает внутреннюю силу и помогает войти в действие.

- *Я могу управлять своей способностью.*
- *Я могу управлять своим ясновидением.*
- *Я могу управлять своим неосознанным целительством.*
- *Я могу управлять своим считыванием.*
- *Я могу управлять своей эмпатией.*
- *Я могу управлять своим полем.*
- *Я возвращаю способность в осознанность.*
- *Покажи мне, как я могу управлять.*
- *Покажи мне мой способ.*

Этап 5. Найти телесный или словесный ключ

Наталия предлагает найти простой способ управления через действие: вдох, выдох, щелчок пальцами, соединение ладоней, закрыть и открыть глаза, движение рукой, словесная команда, прикосновение к телу или внутреннее решение. У каждого способ может быть своим.

Пример словесной команды

Наталия делится тем, что пришло ей: «Я тебе доверяю. Мне нет необходимости тебя контролировать. Я тебе доверяю». Для неё это стало способом выключения чрезмерной эмпатии и контроля через считывание.

- *Я здесь никого не лечу.*
- *Я никого не спасаю без запроса.*
- *Я ни с кого ничего не собираю.*
- *Я выключаю неосознанное целительство.*
- *Я прекращаю всех лечить бесплатно.*
- *Я закрываю столовую.*
- *Сеанс окончен.*
- *Я есть здесь.*
- *Я в своём теле.*
- *Я у себя есть.*
- *Я заземляюсь.*

Важный инсайт практики

Выключить способность - не значит потерять её навсегда. Это как дверь: я могу открыть дверь и могу закрыть дверь. Дверь никуда не исчезает. Если я еду в метро - я закрываю считывание. Если я работаю с человеком и мне нужна эмпатия - я открываю способность. Если я завершила работу - я снова закрываю. Так появляется управляемость.

6. Ответы на вопросы и диалоги

Вопрос 1. Как обезопасить себя от считывания и потери энергии среди людей?

Татьяна:

У меня запрос - как себя обезопасить. Я начала замечать, что в общественных местах меня сильно высасывает, особенно в метро. Даже после прогулки с детьми я прихожу домой обеспокоенная. Потом понимаю, что я была в их поле, они в моём, и я считала их проблемы, непонимание жизни, тяжёлые состояния.

Наталия:

Это соприкосновение полей. Это про личные границы. Когда я прихожу в пространство и считываю всё подряд, это значит, что у меня нет собственного пространства, где я нахожусь внутри себя, а чужое внутрь не попадает. Я люблю называть это: «меня это не касается». Прямо в прямом смысле. Ни телом, ни полем, ни вниманием.

Главный ответ

Энергетическая усталость возникает тогда, когда нет личных границ. Если я постоянно открыта, всё чужое заходит в моё поле. Я начинаю чувствовать чужие эмоции, чужие боли, чужое раздражение, чужую агрессию, чужие проблемы.

Команды

- *Меня это не касается.*
- *Я нахожусь в своём пространстве.*
- *Я не считываю всех подряд.*
- *Я не впускаю чужое в своё поле.*
- *Я закрываю своё поле для чужих эмоций.*
- *Я не беру на себя чужую боль.*
- *Я не растворяюсь в чужом пространстве.*
- *Я выбираю быть в себе.*
- *Я возвращаю свою энергию себе.*
- *Я ценю себя и свою энергию.*

Вопрос 2. Что делать, если я начинаю транслировать чужие эмоции?

Татьяна:

Бывает, я с кем-то разговариваю. До встречи я была спокойная, а через пару минут начинаю нервничать или даже ругаться матом. И понимаю, что человек злится, но сдерживает это, а через меня его злость как будто раскрывается.

Наталия:

Да, это считывание и трансляция чужого поля. Ты начинаешь выражать то, что есть в другом человеке, но не осознаёшь, что это не твоё.

Главный ответ

Когда я начинаю резко менять состояние рядом с человеком, важно остановиться и спросить: это моё? Я правда сейчас это чувствую? Или я считала чужое поле?

Команды

- *Стоп. Это не моё.*
- *Я возвращаю чужое владельцу.*
- *Я не транслирую чужую злость.*
- *Я не выражаю чужие эмоции через себя.*
- *Я остаюсь в своём состоянии.*
- *Я отделяю своё от чужого.*
- *Я выбираю быть собой.*

Вопрос 3. Что делать, если кто-то энергетически «подцепился»?

Татьяна:

Я ехала в электричке с дочкой. Напротив сидела бабушка с собачкой. Я почувствовала, что что-то не то. Потом две недели мне было плохо. Позже мне сказали, что она как будто подпиталась ко мне. Мы обрезали привязки, и стало легче.

Наталия:

Да, такое бывает. Подцепилась. Здесь снова тема личных границ, ценности себя и понимания, как взаимодействовать.

Главный ответ

Если после контакта с человеком я долго чувствую себя плохо, истощённо, разбито, это может говорить о привязке или энергетическом подключении. Важно не пугаться, а вернуть себе управление.

Команды

- *Я отсоединяюсь от всех чужих подключений.*
- *Я возвращаю свою энергию себе.*
- *Я закрываю доступ к своему полю.*
- *Я больше не являюсь источником питания для чужих энергий.*
- *Я забираю себя из этого контакта.*
- *Я восстанавливаю целостность своего поля.*
- *Я выбираю быть в себе.*

Вопрос 4. Почему после музеев, театров, метро и общественных мест я сильно устаю?

Татьяна:

Я стала замечать: куда-то поеду, в музей, театр, общественное место - потом мне надо лежать звездой. Прямо энергетическая усталость.

Наталия:

Энергетическая усталость возникает тогда, когда мы не имеем личных границ. Мы постоянно открыты. И на курсе как раз есть специальное занятие о том, как не брать на себя чужое и выстраивать личные границы на энергетическом уровне.

Главный ответ

В местах, где много людей, много разных полей, мыслей, эмоций, состояний. Если моё поле открыто, я начинаю всё это считывать и впитывать.

Команды

- *Я закрываю своё поле для чужого.*
- *Я не считываю людей без запроса.*
- *Я не впускаю чужие эмоции.*
- *Я остаюсь в себе.*
- *Я иду по своим делам.*
- *Я не участвую в чужих процессах.*
- *Меня это не касается.*
- *Моё поле принадлежит мне.*

Вопрос 5. Что делать, если после выключения способности появляется страх: «А как я теперь буду?»

Татьяна:

Я себя сейчас отловила. Я всю жизнь так жила - на ощущениях, интуитивно. И когда я выключила, появилось: «А как я теперь буду? Мне как-то некомфортно».

Наталия:

Если ты дверь закрыла, дверь никуда не делась. Ты всегда можешь её снова открыть. Закрыла дверь - пошла в общественный транспорт. Открыла дверь - работаешь с людьми, когда способность нужна. Так появляется управляемость.

Главный ответ

Страх возникает из магического мышления: если выключила - значит, навсегда; если закрыла - значит, потеряла; если включила - значит, уже никогда не выключу. На самом деле способность остаётся. Меняется только режим доступа.

Команды

- *Я могу открыть.*
- *Я могу закрыть.*
- *Я управляю дверью своей способности.*
- *Моя способность остаётся со мной.*
- *Я не теряю её.*
- *Я выбираю, когда она активна.*
- *Я выбираю, когда она отдыхает.*
- *Я в безопасности, когда выключаю способность.*

Вопрос 6. Как управлять ясновидением и видением будущего?

Арюна:

Оксана пишет: хотелось бы научиться управлять ясновидением, видеть будущее.

Наталия:

Ясновидение и видение будущего - это очень тонкая тема. Многие хотят видеть, хотят быть «вангами», но здесь много ловушек эго. Важно видеть через любовь, заботу и Бога, а не через превосходство.

Главный ответ

Если я вижу - это не значит, что я имею право вмешиваться. Если я вижу путь человека - это не значит, что он выбирает идти по нему прямо сейчас. Если я вижу будущий вариант - это не значит, что он неизменен. Будущее может меняться через выборы.

Команды

- *Я управляю своим ясновидением через любовь.*
- *Я вижу только то, что экологично видеть.*
- *Я не навязываю человеку своё видение.*
- *Я уважаю путь другого человека.*
- *Я позволяю будущему быть живым.*
- *Я выбираю видеть или не видеть.*
- *Я не смотрю туда, куда не выбираю смотреть.*
- *Я вижу через доброту и заботу.*
- *Я не использую видение через эго.*

Вопрос 7. Что делать, если практика из эфира «Деньги силы мысли» непонятна?

Татьяна:

Я стала понимать неправильные даты, «не хочу, не знаю, не буду» - это понятно. А саму практику я не поняла.

Наталия:

Её невозможно понять. Она не про то, чтобы понять. Она про то, чтобы сделать действие.

Главный ответ

Некоторые практики не работают через логику. Их задача - найти простое действие, которое запускает процесс: сделать глоток чая, откусить яблоко, испечь блинчик, подпрыгнуть, сделать маленькое телесное действие или выполнить то, что пришло в образе.

Команды

- *Я не пытаюсь понять это умом.*
- *Я нащупываю действие.*
- *Я делаю простой шаг.*
- *Я доверяю действию, которое пришло.*
- *Я выключаю логику там, где работает энергия.*
- *Я сделала действие - процесс запущен.*

7. Дополнительные важные смыслы занятия

Способности и речь

Наталия делится личным опытом, что у неё есть способность творения через речь. Когда слова произносятся на сильной эмоции, они могут заряжаться мощной энергией и создавать последствия. Поэтому управление речью - это тоже управление способностью.

- *Я слышу, что говорю.*
- *Я замечаю, с какой эмоцией говорю.*
- *Я не заряжаю разрушительные слова своей силой.*
- *Я выбираю говорить из любви.*
- *Я выбираю создавать через речь бережно.*
- *Я направляю силу слова в созидание.*

Способности и эмоции

Эмоции - это энергия созидания. Когда я не управляю эмоциями, я могу создавать не то, что на самом деле хочу. Когда я заражаюсь чужими эмоциями, я теряю энергию и создаю из чужого состояния.

- *Я замечаю свои эмоции.*
- *Я отделяю свои эмоции от чужих.*
- *Я не заражаюсь чужим состоянием.*
- *Я направляю энергию эмоций в созидание.*
- *Я выбираю, что создавать своим состоянием.*

Способности и личные границы

Личные границы - центральная тема занятия. Без границ чувствительный человек начинает лечить всех, считывать всех, впитывать всё, уставать, терять себя и работать не только с человеком, но и со всем его полем, сущностями, эгрегорами и связями.

8. Итоговые команды занятия

Команды присутствия

- *Я здесь.*
- *Я в своём теле.*
- *Я чувствую себя.*
- *Я возвращаюсь в момент здесь и сейчас.*
- *Я собираю своё внимание.*
- *Я присутствую.*

Команды управления вниманием

- *Я направляю своё внимание.*
- *Я выбираю, куда идёт моя энергия.*
- *Я не распыляюсь.*
- *Я собираю себя в одном векторе.*
- *Я выбираю быть с тем, что делаю.*

Команды управления способностями

- *Я могу управлять своей способностью.*
- *Я включаю её, когда выбираю.*
- *Я выключаю её, когда выбираю.*
- *Я открываю дверь.*
- *Я закрываю дверь.*
- *Я возвращаю способность в осознанность.*
- *Моя способность принадлежит мне.*

Команды личных границ

- *Меня это не касается.*
- *Я не беру чужое.*
- *Я не впускаю чужое в своё поле.*
- *Я остаюсь в себе.*
- *Я ценю свою энергию.*
- *Я закрываю своё поле для чужих эмоций и состояний.*
- *Я возвращаю себе своё пространство.*

Команды завершения

- *Сеанс окончен.*
- *Я есть здесь.*
- *Я в своём теле.*
- *Я у себя есть.*
- *Я заземляюсь.*
- *Я благодарю энергию.*
- *Я благодарю себя.*
- *Я завершаю процесс.*

9. Финальный смысл занятия

Управление способностями начинается не с силы и не с контроля. Оно начинается с простого: я здесь; я чувствую тело; я замечаю, что со мной происходит; я признаю, что это делаю я; я нахожу свой механизм; я возвращаю себе выбор; я учусь включать и выключать способность; я не теряю себя в чужих полях; я действую из воли Души.

Моя способность - не случайность и не наказание. Это мой инструмент.
И я могу научиться пользоваться им бережно, осознанно, через любовь,
заботу, выбор и внутреннюю силу.

Дополнительные материалы

«Послание от Мастера»



«Твоя способность не для истощения, а для осознанного служения Душе. Когда ты возвращаешься в тело, собираешь внимание и говоришь: "я могу управлять", сила становится путём. Ты можешь открыть дверь и закрыть её. Видеть через любовь, чувствовать через заботу и действовать без насилия над собой. Пусть твой дар служит истине, людям и Божественной энергии».

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.