

# Кейс «Ресурсное состояние»

В топе запросов моих клиентов — отсутствие ресурса. Усталость, апатия, болезненное состояние и нехватка энергии для жизни.

Более понятным языком **ресурсное состояние** проявляется, когда у человека достаточно сил, энергии, желания и мотивации на то, чтобы решать текущие задачи, заниматься повседневными делами и более эффективно двигаться в направлении своей мечты.

В эмоциональном плане оно ощущается как душевный подъём, радость бытия, бодрость, заинтересованность, когда энергия бьёт через край и ты получаешь удовольствие от любой деятельности. Когда у тебя есть внутренняя жизненная тока опоры и жизненные силы. Просто хочется просыпаться и жить!

И ресурсное состояние всегда сопровождается здоровьем в теле, социальным успехом (ты притягиваешь людей) и наличием необходимых денег, ведь деньги — это эквивалент внутренней энергии.

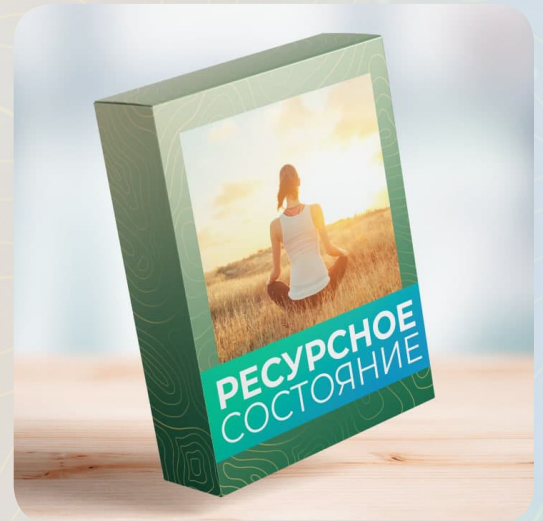
Кстати, женщина в ресурсном состоянии обретает невероятную силу. Такая женщина делает этот мир прекраснее и гармоничнее. И я знаю, что любая женщина способна обрести ресурс бесконечной силы, стоит ей только принять решение и не сходить с верного пути.

Ресурсное состояние важно восстанавливать в двух аспектах: необходимо уделить внимание физическому и психологическому здоровью.

Если на физике всё понятно — надо наладить питание и питьевой режим, сон, добавить физические нагрузки, больше находиться на воздухе и в проветриваемых помещениях, то на психологическом уровне как раз и возникает большинство трудностей.

И задача моего авторского медитативного терапевтического кейса — вернуть человеку психологическое ресурсное состояние — состояние уверенности в себе, бодрости и оптимизма, смелого взгляда в будущее с опорой на свой внутренний ресурс и желание жить, радоваться, мечтать и действовать.

Кейс предназначен для начинающих, он подходит и женщинам, и мужчинам. Также его



можно проходить в перерывах между другими кейсами. Это касается тех, кто уже знаком с практиками Эдгарда Зайцева и идёт глубже в осознание себя.

В состав кейса также включена книга «Размышления Ду РА(ка): Жизнь вне поисков смысла» в двух форматах: аудио- и PDF-версии.

Кейс рассчитан на **9 дней** прохождения и включает **15 медитативных практик**

**ВНИМАНИЕ!** Данный кейс не подходит беременным и тем, у кого реабилитационный период после операции не больше полгода.

## Список медитативных практик в кейсе

- медитация «Разговор с телом»
- медитация «Мамина красавица, папино сокровище»
- медитация «Дыхание чакрами»
- медитация «Благодарность маме»
- медитация «Подари себе любовь»
- медитация «Благодарность папе»
- медитация «Слияние с желанием»
- медитация «Благодарю и отпускаю»
- медитация «Божественная любовь»
- медитация «Я и моя бесценность»
- медитация «Принятие Внутреннего Ребёнка»
- медитация «Я иду в свою жизнь»
- медитация «Принятие Внутреннего Взрослого»
- медитация «Встреча с Триединством Божественного»
- медитация «Молитва желания»

Эти практики в комплексе проводятся ежедневно, по расписанию. Необходимо проходить их в указанном порядке, не отклоняясь от графика. Даже если ты прежде никогда не медитировал, не делал дыхательную гимнастику, тебе будет легко справиться с заданиями.