

2 задание:

Почитайте про 4 уровня восприятия реальности.

Подумайте, где вы практикуете 1 и 2 уровни в своем маркетинге и привлечении клиентов?

Начните на все это смотреть с позиции 4-го уровня, говоря себе: «Это тоже я, это отражение чего-то внутри меня. Что-то внутри меня создало все это».

1-й уровень восприятия: это происходит со мной.

Ощущение, что я жертва обстоятельств, я ничего не контролирую и ничего не могу с этим сделать. Это может быть экономическое или политическое положение, гороскоп, другие люди, злые силы, карма, любые ситуации или обстоятельства.

Симптомы:

- Внешний мир ко мне не особо дружелюбен, а я слабый и вынужден подчиняться воле этих внешних сил (клиенты и деньги где-то там, и я не знаю, как до них достучаться, чтобы они пришли; я не могу писать то, что я думаю, потому что меня в соцсетях раскритикуют)
- Страх, что кто-то у меня что-то заберет, например, другие специалисты заберут себе всех клиентов
- Поиск спасателей снаружи себя (вот бы пришел волшебный продюсер, который будет писать за меня посты и продавать мои услуги клиентам; пойду еще на один курс, который решит все мои проблемы)
- Часто делает что-то «как все» или «потому что так надо» (маркетологи говорят, что надо писать посты, вот я и пишу)
- Не может отпустить прошлое, постоянно прокручивая в мыслях старые истории и неудачи
- Ищет виноватых в своем неуспехе
- Думая о новых идеях или проектах, сразу рисует себе негативный исход событий, представляет возможные проблемы, испытывает тревогу и апатию, не может начать действовать. Живет с ощущением «у меня ничего не получается».

- Его окружение отражает такой уровень осознанности: друзья и близкие тоже не богаты, часто жалуются и винят обстоятельства, обсуждают проблемы, не говорят о больших целях и способах их достижения
- Зависим от своего текущего источника дохода (хотя не удовлетворен им), не имеет подушки безопасности и боится сделать любой смелый шаг, чтобы изменить свою финансовую ситуацию
- Все время чего-то ждет: подходящих условий и обстоятельств, чтобы звезды на небе сошлись, когда будет больше времени, когда дети вырастут, когда наконец-то станет понятно его предназначение или ниша

Вопросы для осознания:

- Какие проявления 1-го уровня восприятия вы у себя замечаете? Где и в чем вы играете в жертву и отдаете всю силу внешним обстоятельствам или людям?
- В каких ситуациях и при каких обстоятельствах вы наиболее подвержены тому, чтобы сваливаться на этот уровень и чувствовать себя зависимым от внешних сил?
- Какие новые привычки и убеждения помогут вам перестать чувствовать себя жертвой и вернуть себе свою силу и ответственность?

2-й уровень восприятия: все происходит, благодаря мне

Я должен все сделать сам, чтобы достичь успеха. Сильный контроль. Если я не сделаю, то ничего не сделается. Самодисциплина, тяжкий труд.

Симптомы:

- Они активно исследуют себя, занимаются саморазвитием и постоянным обучением на разных курсах и тренингах, делают медитации и другие практики
- Не ждут, что кто-то решит их проблемы, а сами ищут пути и варианты
- Формируют намерение, ставят цели, стремятся реализовать свои желания и планы
- Все время ищут инструменты, техники и стратегии, как повлиять на мир, чтобы достичь своего
- Слишком много напрягаются и прикладывают усилий, пытаются все делать на собственной воле и силе
- Не верят, что могут получить поддержку, поэтому ограничивают сами себя, не берутся за большие проекты, саботируют себя в случае быстрого роста
- Часто живут в парадигме: «чтобы больше зарабатывать, надо больше трудиться»

- Считают, что все зависит от них, поэтому любые неудачи и критику принимают на свой личный счет: «со мной что-то не так», «я неудачник», «я неспособен». Склонны критиковать и оценивать других людей и их достижения.
- Легко ввязываются в конкуренцию и соревнования «кто круче», «у кого больше лайков», «кто больше денег заработал». Из-за этого подвержены таким денежным блокам как: «я недостаточно ценная», «все надо делать идеально»
- Стараются казаться, а не быть. Показывают только свои лучшие стороны или то, что ожидают от них другие. При этом подавляют свое Истинное Я и не дают себе возможности искренне проявляться, лишая себя возможности реализовать свое духовное предназначение
- Учатся управлять своими мыслями и уровнем вибраций, чтобы манифестировать желаемое, но при этом слишком цепляются за результат и ждут, чтобы все было так, как они ожидают. Манипулируют, а не доверяют вселенной
- Делают то, что «надо» или то, что «даст результат», а не то, что им искренне хочется

Вопросы для осознания:

- Какие проявления 2-го уровня восприятия вы у себя замечаете? Где и в чем вы считаете, что результат зависит только от ваших усилий, и что вы все должны делать сами (или с помощью инструментов, команды и личного контроля)?
- В каких ситуациях и при каких обстоятельствах вы наиболее подвержены тому, чтобы сваливаться на этот уровень и чувствовать себя ответственными за все?
- Как вы можете отпустить свое стремление все контролировать и цепляться за результат, и позволить себе больше доверия и открытости к получению?

3-й уровень восприятия: все происходит через меня

«Я – канал». На 3-м уровне мы можем замедлиться, никуда не бежать, не пытаться бесконечно делать. Высшая сила, вселенная действует через меня.

Симптомы:

- Вы находитесь в состоянии потока, когда вам кажется, что дело делается через вас, а вы просто служите инструментом для его исполнения. Ваш талант раскрывается сам собой, к вам вдруг приходят правильные слова, которые нужно сказать, или вы получаете информацию из какого-то невидимого источника, ваше тело движется гармонично и без усилий в танце или спорте
- К вам вдруг приходит инсайт, вдохновение, муза, и вы создаете что-то прекрасное за короткое время, хотя раньше могли долго сидеть над этим и ничего не получалось

- Вы полны жизненной силы, энергии, желания действовать, созидать, двигаться вперед, и у вас нет сомнений и страхов, просто искреннее желание проявиться и творить
- Вы наслаждаетесь процессом давания и дарения, и чувствуете, что черпаете ресурсы из бесконечного источника, и сама по себе возможность делать добро для вас уже награда
- Ваш разум не занимается планированием или созданием намерения. Вы просто интуитивно чувствуете, что сейчас вам надо делать, и делаете это без сопротивления и сомнений. Вы не знаете, куда приведет вас это действие, но вы полностью доверяете процессу и не привязаны к результату.
- Вы не расстраиваетесь, если что-то не получилось. Значит, просто было не суждено, и у вселенной для вас есть другой, лучший, план.
- Вы понимаете, что бездействие – это такой же важный процесс, как действие. Девиз 2-го уровня осознанности: «Не сиди просто так, делай что-нибудь». Девиз 3-го уровня осознанности: «Не делай что-то, лишь бы делать, посиди с этим».
- Но при этом, вы все равно здесь ощущаете неполную свободу. Вы зависимы от этого состояния потока и вдохновения, которое может к вам прийти или нет. Ваш канал открыт, но не вы решаете, когда по нему будет идти энергия изобилия и творчества. И это может вызвать стремление к контролю или чувство небезопасности.
- Также у вас может здесь проявиться высокомерие вашего эго: «Я чистый канал, который получает информацию и подсказки от высших сил. Все другие люди недалекие и неосознанные, им не светит просветление, как мне».

Вопросы для осознания:

- Какие проявления 3-го уровня восприятия вы у себя замечаете? В каких ситуациях у вас включалось состояние потока, и вы чувствовали, что все происходит само собой?
- Как вы можете отличать планы своего эго от голоса интуиции? В чем разница между действиями, идущими от ума, и действиями от сердца?
- Какие новые привычки и убеждения помогут вам отпустить давление своего эго, расслабиться и позволить потоку проходить через вас и направлять ваши действия?

4-й уровень восприятия: все, что происходит, это Я

Я – источник всего. Мы начинаем ощущать себя единым целым со всем, что нас окружает, со всей планетой и вселенной. И тогда мы уже не пытаемся что-то получить, чего-то достичь, а просто ощущаем на уровне своего бытия, что мы уже и есть все, что мы хотим.

Я – и есть мои деньги

Я – и есть все мои идеальные клиенты

Я – и есть дом моей мечты

Я – и есть все мои путешествия и приключения

Я – и есть моя вторая половинка

- Здесь мы делаем медитации и другие практики не для того, чтобы управлять какими-то внешними силами. Мы делаем это для удовольствия, и для того, чтобы продолжать поддерживать состояния единения, открытости и соединенности.
- Мы по-прежнему наслаждаемся материальными вещами, но относимся к ним без привязанности, без цепляния за все это. Мы щедро и с радостью участвуем в процессе брать – давать. Мы ощущаем, что источник всех благ и всех богатства – внутри нас. И поэтому мы можем давать бесконечно много, и у нас меньше не становится.
- И тогда события в нашей жизни начинают выстраиваться самым гармоничным образом. Возможности приходят к нам еще до того, как мы подумали о них. Происходят какие-то удачные совпадения, появляются нужные люди, вы просто делаете один шаг, и тут же открывается следующий.
- Вы ничего специально не планируете и не продавливаете реальность. Вы просто удерживаете внутри себя свое намерение и наблюдаете, как оно реализуется в окружающем мире.
- Если вы чувствуете импульс что-то сделать, то делаете без сопротивления, легко. Или вы не делаете ничего, а просто выполняете свою внутреннюю работу, и все происходит само собой.
- На этом уровне мы в состоянии полного доверия к тому, что все происходит именно так, как надо, и все делает для нашего высшего блага. Мы понимаем, что внешний мир – это просто зеркало, которое отражает то, что у нас внутри. И если мы хотим что-то изменить на внешнем уровне, мы сначала меняем это внутри себя.