

**3 апреля в 12 час. по моск. вр.**

Вебинар



Мастеркласс

**Исцеляем наши страхи**

## Тревожность

Использован сайт: <http://kak-bog.ru/trevozhnost-v-psihologii#ixzz44SWKl28n>

Сегодня мы поговорим о тревожности. Состояние тревоги и тревожной напряженности – бич современного общества.

Особенно женщины среднего возраста находятся часто или постоянно в волнении за близких, в негативных ожиданиях будущего и представлении ужасных последствий своих или чужих ошибок и неправильных поступков.

Жизнь в таком режиме приносит страдания и заболевания не только самому человеку, но и его семье.

Помню, как моя мама часто говорила: «Внутри меня все время присутствует какая-то тревога, не пойму, за что я тревожусь».

Согласитесь, что есть за что тревожиться пожилым людям с их пенсией и здоровьем, да и молодым, которые все никак не найдут работу по своему призванию или вкусу, не могут встретить своего суженого или суженую, имеют недостаточно денег для обычной жизни...

Почти каждый второй житель города страдает от этого недуга.

Средства массовой информации постоянно провоцируют все новые всплески волнения в душе людей, негативные предсказания об ужасных катаклизмах, затоплении, оледенении, взрыве огромных вулканов, приготовлении к Концу Света наших олигархов – все это так или иначе воздействует на эгрегорические семейные поля вас и ваших

детей.

Но если ситуация, в которой присутствовало чувство переживания, давно завершилась, а ощущение напряжения не проходит, то речь начинает идти о таком понятии как хроническая тревожность.

Это состояние может быть вызвано следующими факторами:

- утрата родных и близких;
- развод;
- тяжелые заболевания друзей и родных;
- перенапряжение на работе и различные стрессы;
- отсутствие стабильности в жизни (финансовой, социальной и т.п.);
- пережитые в прошлом физические или психологические травмы;
- повышенное чувство ответственности за себя и за семью.
- негативные сущности, паразитирующие в человеке
- особый интерес ко всему магическому, оккультному, мистическому
- много негатива в жизни – засоренность поля и жилища негативной энергетикой

Поэтому, при возникновении длительного и порой беспричинного чувства беспокойства стоит задуматься, как избавиться от тревожности.

Как лечить тревожность своими силами?

Так как снизить тревожность и напряжение на первоначальной стадии можно своими силами, предлагаем несколько способов решения этой проблемы:

1. Управление своими мыслями. Напомню, что на все мысли и убеждения вселенная отвечает: да будет так! Мысли, убеждения и цели человека – его будущее.

У каждого человека есть своя «карта мира», т.е. тот образ окружающей

Автор: Наталья Котельникова

31.03.2016 15:11 - Обновлено 31.03.2016 15:22

---

действительности, который создается в сознании. Во власти человека находятся практически все мысли, и чтобы избавиться от лишних переживаний, нужно как минимум перестать прокручивать в голове ужасные сцены, которые могут произойти с самим человеком и его близкими. Для этого нужно направить свое внимание на что-то позитивное, перестать смотреть новости, кадры катастроф и криминальные сюжеты. Важно создать вокруг себя положительное информационное поле без плохих мыслей и негативных переживаний.

2. Прекрасным способом того, как преодолеть тревожность является замена ужасных образов возникающих в голове на их положительные прототипы. Для этого важно вспомнить какие-либо приятные моменты из жизни. То время, когда человек ощущал себя абсолютно спокойным и счастливым. Каждый раз, когда напряжение и волнение вновь начинает одолевать сознание, нужно переключиться на приятные воспоминания и образы.

3. Решить вопрос как справиться с тревожностью помогает и техника 3d-видения (диссоциации). Иными словами это способ рассмотреть ситуацию, которая вызывает волнение с разных сторон. Страдающему тревожностью человеку нужно представить свою ситуацию глазами дяди Пети из соседнего подъезда, попытаться увидеть, как она смотрелась бы, живя он в Африке, спросить себя: как бы на моем месте поступил Иисус (Будда, Магомет)?

Также можно задать себе вопросы: будет ли это событие иметь значение через 5 лет, два года, на следующий день и т.д.

Хорошим способом является просмотреть из Высшего Я, свыше на ситуацию, которая происходит с вами.

Можно снизить волнение и излишнее напряжение негорячей расслабляющей ванной с пустырником ИЛИ валерианой, мелиссой. Мы на семинаре пройдем несколько ментальных практик, и начнем мы с тревожности.

Приглашаю вас на Мастеркласс

### **Исцеляем наши страхи**

**3 апреля в 12 час. по моск. вр.**

**Стоимость занятия 1 400 руб.**

#### **Условия оплаты вебинаров:**

1. Самый простой вариант перечисления в России на карточный счет в любом отделении Сбербанка 4276 1600 1263 4789
2. PayPal из любой точки мира с вашего компьютера на [sanatumara@gmail.com](mailto:sanatumara@gmail.com)
3. Яндекс-деньги, счет 41 00 11 43 27 08 994

4. Банковские переводы из-за границы: Вестерн-Юнион или Золотая Корона на имя Котельникова Наталья Николаевна, Екатеринбург.

В любом случае вы мне посылаете письмо на адрес [sanatumara@gmail.com](mailto:sanatumara@gmail.com) и сообщаете о дате вебинара и виде оплаты. В ответном письме я присылаю вам ссылку и пароль на вебинар.

Жду вас на мастерклассе!

*Ваша Наталья*