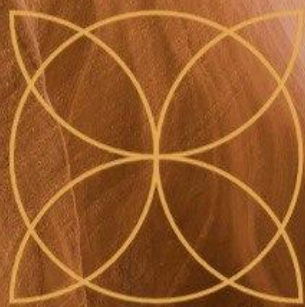




## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПО РОЙ МАРТИНА



Метод  
активации  
жизненной  
силы

## Ежедневная программа по Рой Мартина

1. Точка незащищенности (опасности).
2. Точка разочарования (фрустрации).
3. Точка тревоги (беспокойства).
4. Точка стресса (потрясений).
5. Точка подавленных эмоций (сожаления).
6. Точки страха.
7. Точка заниженной самооценки (самоуважения).
8. Точка гнева (злости).
9. Точка грусти (печали).
10. Точка упрямства (жестокости).
11. Точка подавленной сексуальности.
12. Точка обиды, боли (прощения).
13. Точка эмоционального баланса.
14. Точка неврологического баланса.

Вспомнить тревожащую вас ситуацию, неприятным ощущениям дать оценку по 10 бальной шкале (где 0 – это безразличное отношение, 10 – максимальный уровень).

Данная техника применяется ситуативно при возникновении одной из 12 перечисленных выше эмоций либо при стрессе, вызвавшем эмоциональный и неврологический дисбаланс (пункты 13 и 14 соответственно).

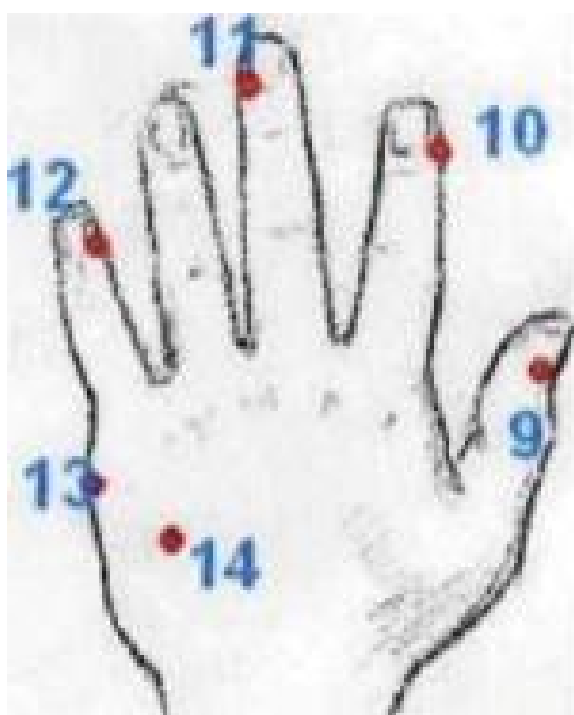
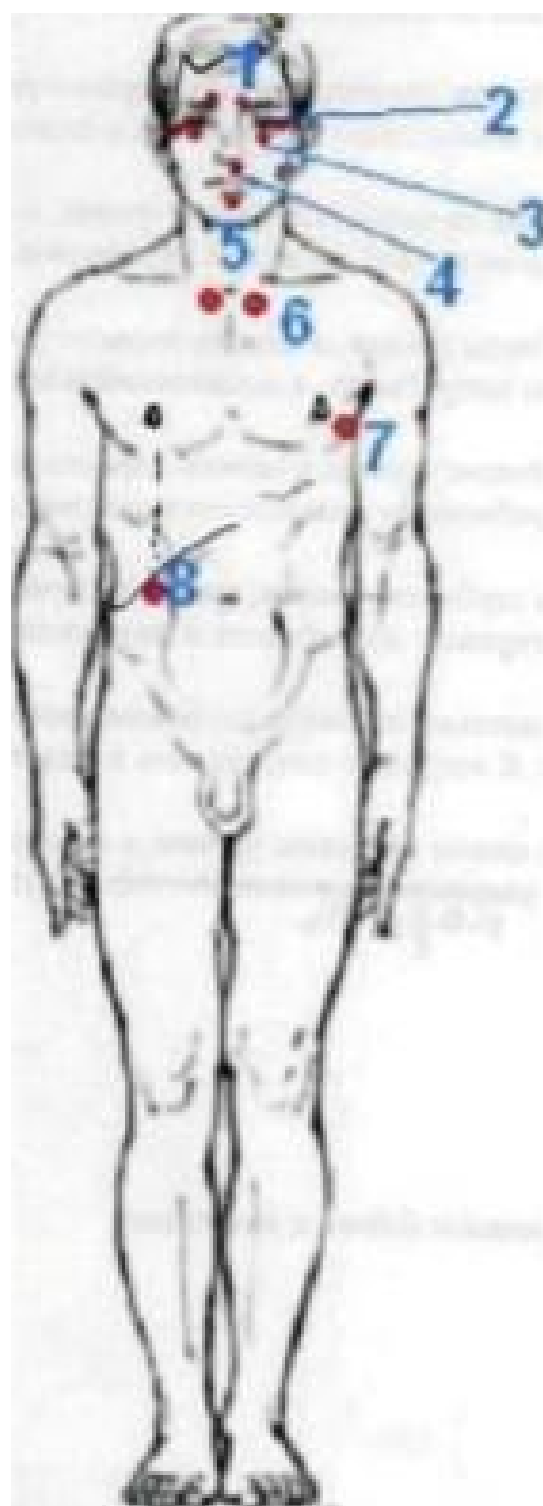
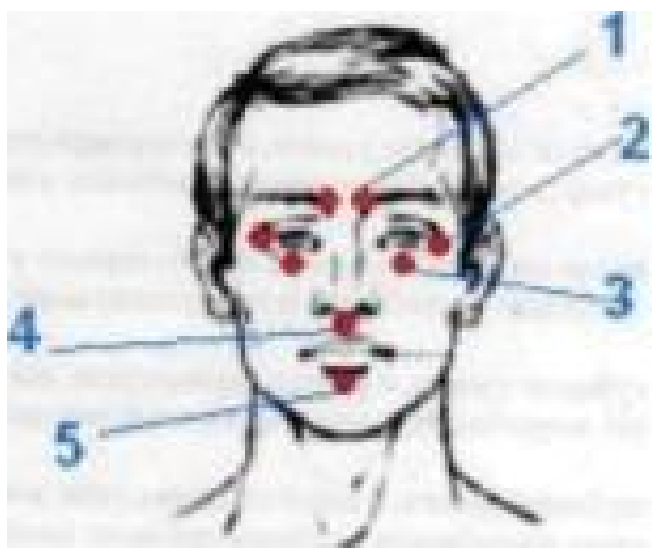
Каждой точке соответствует только одна аффирмация под тем же номером (повторяется необходимое число раз, пока ощущения не снизятся до нуля).

*Например, при возникновении эмоции грусти, мы, вспоминая ситуацию, вызвавшую ее появление, стучим точку 9 и проговариваем аффирмацию только под цифрой 9 столько раз, сколько необходимо, пока уровень неприятных ощущений при воспоминании не снизится до нуля, при заниженной самооценке стучим точку 7 и проговариваем только 7-ую аффирмацию и тд.*

Также обращаем ваше внимание, что перечисленные ниже аффирмации соответствуют 12 точкам, перечисленным выше.

13-ая аффирмация проговаривается одновременно с простукиванием 13-ой точки при общем эмоциональном дисбалансе от пережитого сильного стресса.

Для точки 14-применяется техника неврологического баланса, описанная в конце методички (не просто простукивание точки 14 с проговариванием какой-либо аффирмации, как это делается в первых 13-ти случаях, а отдельная техника). Также рекомендуется после простукивания каждой точки до ощущений на уровне нуля применять технику неврологического баланса независимо от степени стресса



## **Аффирмации с постукиванием по точкам.**

- 1.** Я люблю и принимаю себя вместе с моей незащищенностью, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал ее. Я отпускаю свою незащищенность и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, защищенность.
- 2.** Я люблю и принимаю себя вместе с моим разочарованием, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал его. Я отпускаю свое разочарование и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, доверие.
- 3.** Я люблю и принимаю себя вместе с моей тревогой, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал ее. Я отпускаю свою тревогу и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, спокойствие.
- 4.** Я люблю и принимаю себя вместе с моим стрессом, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал его. Я отпускаю свой стресс и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию.
- 5.** Я люблю и принимаю себя вместе с моим сожалением, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал его. Я отпускаю свое сожаление и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, самовыражение.
- 6.** Я люблю и принимаю себя вместе с моим страхом, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал его. Я отпускаю свой страх и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, бесстрашие.
- 7.** Я люблю и принимаю себя вместе с моей заниженной самооценкой, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал ее. Я отпускаю свою заниженную самооценку и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, самовыражение.
- 8.** Я люблю и принимаю себя вместе с моим гневом, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал его. Я отпускаю свой гнев и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию.
- 9.** Я люблю и принимаю себя вместе с моей грустью, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал ее. Я отпускаю свою грусть и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию.
- 10.** Я люблю и принимаю себя вместе с моим упрямством, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал его. Я отпускаю свое упрямство и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, гибкость.
- 11.** Я люблю и принимаю себя вместе с моей подавленной сексуальностью, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал ее. Я

позволяю проявляться своей сексуальности.

**12.** Я люблю и принимаю себя вместе с моей обидой, на самом глубоком уровне, с самого первого раза, когда испытал ее. Я отпускаю свою обиду и выбираю счастье, любовь, радость, гармонию, прощение.

**13.** Постукивать кулаком (поочередно) о ладонь или просто точки (13) проговаривая. Я люблю и принимаю себя даже когда теряю энергию. И теперь я выбираю перестать терять свою энергию, выбираю вернуть ее.

Вспомнить тревожащую вас ситуацию, вновь дать неприятным ощущениям оценку по 10 бальной шкале (где 0 – это безразличное отношение, 10 – максимальный уровень). Как правило, степень неприятности уменьшается. Если оценка больше 0, необходимо вновь повторить технику. Повторять до тех пор, пока уровень неприятности не станет 0.

### **Неврологический баланс.**

А) Вспомнить ситуацию и представить, что в той ситуации вы спокойны, уверены, бесстрашны.

Б)левой рукой стимулировать точку 6, правой - 14.

В) Проговорить: «Я принимаю и позволяю гармонии войти в мою жизнь, я отпускаю прошлое сейчас и навсегда».

- закрыть глаза,
- открыть глаза,
- посмотреть вниз налево, затем вниз направо,
- сделать большой круг глазами по часовой стрелке и обратно,
- быстро двигать глазами 10 раз слева направо и обратно,
- медленно поднять глаза снизу вверх,
- считать назад от 53 до 41,
- промурлыкать песенку,
- вспомнить разные цвета, запахи, вкусовые ощущения,
- произвести арифметические действия,
- дыхание: вдохнуть глубоко, затем вдохнуть еще больше, выдохнуть наполовину (быстро), выдохнуть полностью, выдохнуть еще больше. Дышать нормально (3 цикла вдох-выдох).