

## Конспект — 1 Занятие

Тема: Контакт с собой и возвращение в тело

Продолжительность: 54 мин

### Ключевые идеи

- Контакт с собой — это ощущение живости, присутствия и включённости в момент «здесь и сейчас».
- Автоматизм — главный враг энергии. Когда мы «на автопилоте», тело становится «ф оном», а мысли управляют вниманием.
- Настоящее восприятие = Тело + Чувства + Внимание.
- Наблюдение — это не анализ. Это внутренний навык «видеть без реакции».
- Мысли — не ты. Мысли — это поток. У тебя есть право переключать внимание.

### Практика 1: Переключение внимания на тело

1. Сесть удобно, закрыть глаза.
2. Перенести ф окус внимания с головы на тело.
3. Пройти вниманием по частям тела.
4. Замечать любые ощущения, не оценивая.

✓ Результат: снижение «внутреннего шума», появление чувства покоя.

### Медитация: Присутствие и наблюдение

- Погружение внутрь тела.
- Ощущение контакта с собой.
- Осознанное наблюдение без вмешательства.

Цель — не «отключиться», а включиться в самого себя.

### Инсайты

- Потеря контакта с собой = потеря энергии.
- Энергия не появляется извне — она возвращается, когда ты возвращаешься в тело.
- Без основы в теле — нельзя двигаться дальше в биоэнергетике.