

**Наш мозг работает лучше в обществе:
Опишите все, что приходит в ваше сознание**

(Практическое упражнение для использования обучающего видео сегмента № 3)

Карл Д. Лейман, доктор медицины, базовые обучающие видео подхода «Эммануил»

- А. Обновите еще одно позитивное воспоминание, не связанное с Богом:** для этого упражнения идеально будет, если реципиент начнет с позитивных воспоминаний, не относящихся к Богу, и попрактикуется с обновлением воспоминаний до перехода к практике «Эммануил». Кроме того, обновление позитивных воспоминаний, не связанных с Богом, является особо вспомогательным инструментом для получения позитивных воспоминаний без «заноз», что важно в технике подстраховки подхода «Эммануил». (Об этом больше говорится в 5 и 6 разделах).

Примеры позитивных воспоминаний, не связанных с Богом:

- Вы держали на руках своего новорожденного ребенка.
- Особенное приятное событие, связанное с вашим ребенком.
- Любимое семейное рождественское воспоминание.
- Прогулка с любимым питомцем
- Особенное время, проведенное с друзьями.
- Приятные впечатления от природы (посещения Национальных парков для коллекции).
- Искреннее наслаждение любимой едой/блюдом.

Б. Больше воспоминаний для накопления энергии. Снова повторяю, что реципиенту нужно иметь как можно больше позитивных воспоминаний, чтобы накопить энергию, которая пригодится в последующих упражнениях, если он вдруг зайдет в тупик со своими реально плохими воспоминаниями. Предложите реципиенту использовать новые позитивные воспоминания для этого упражнения, чтобы у него сформировалась хорошая коллекция таких воспоминаний.

В. Делайте заметки для использования их в технике подстраховки: заметки будут полезными в случае необходимости использования техники подстраховки с деталями воспоминаний. Придумайте одно-два слова, которые обозначат ваше воспоминание, а также записывайте кратко детали, которые вы сможете использовать позже в качестве напоминаний/подсказок.

Г. Конфиденциальность: очень важно не делиться с другими людьми деталями ваших встреч с реципиентом без его разрешения. Если есть трогательные, интересные детали, которые вы хотели бы использовать в качестве примера для других, пожалуйста, получите для этого разрешение от реципиента.

Д. Группы по практике должны оставаться неизменными, если это возможно: на самом деле, очень важно, чтобы группы по практике были неизменного состава на протяжении всех практических занятий, если это возможно.

Е. Полезные рекомендации при разделении на группы для практических занятий:

- Если у вас достаточно времени для работы, тогда идеальное количество людей в группе для практических занятий – три человека.

- Можно работать с двумя в группе, если не наблюдается неприемлемое соединение пары. Когда это уместно, группа из двух человек особенно эффективна в отношении времени.

Ж. Научите реципиента описывать все, независимо от ..: не забывайте продолжать обучать реципиента описывать все, что приходит в его сознание, независимо кажется ли это важным, имеет ли это смысл или правильно сформулировано. Это часто помогает реципиенту распознать неуловимое проявление Божьего присутствия, которое в противном случае он может упустить.

З. Кратковременный и подсознательный прайминг (механизм имплицитной памяти): настоятельно рекомендую уделить 3 минуты для ознакомления с инструкцией наставника перед тем, как перейти к выполнению упражнений. Таким образом вы будете больше знакомы с инструкциями и будете чувствовать себя комфортно, используя их. (Дополнительную информацию вы сможете найти во вступительной пояснительной части темы «Упражнения для групп и начинающих» на веб-страничке «Подход «Эммануил»»)

Инструкции наставника (~12 минут на каждого реципиента):

1) Позитивные воспоминания и признательность:

- **Помогите реципиенту найти позитивные воспоминания, связанные с Богом:** попросите реципиента найти новые позитивные воспоминания, чтобы иметь обновленные позитивные воспоминания в подходе «Эммануил» Если у реципиента возникают трудности с новыми позитивными воспоминаниями, задайте вопросы из списка для выявления позитивных воспоминаний, не связанных с Богом, чтобы помочь ему.

- **Научите реципиента устанавливать связь с позитивными воспоминаниями:** помогите реципиенту установить связь с его позитивными воспоминаниями.

Например: *«Теперь я хотел бы, чтобы вы закрыли глаза и представили, что вы вернулись в первоначальные события в прошлом. Опишите свои воспоминания как можно подробнее.*

Что вы увидели? Услышали? Какой запах вы ощущали? Вкус? Ощущения на коже? Какие мысли и эмоции вы ощущали в тот момент?

Какие мысли и эмоции овладевают вами сейчас, когда вы думаете о том моменте? Что вы ощущаете в вашем теле?»

Если реципиент дает скудное описание и у него не получается установить связь со своими воспоминаниями, мягко предложите ему подумать еще о деталях, пока не

установится связь с этими воспоминаниями и не возникнет чувство признательности.

2) Приглашение и просьба для установления интерактивной связи:

*** Позитивные воспоминания, не связанные с Богом:** у реципиента глаза закрыты, он представляет себя в своих воспоминаниях и испытывает чувство признательности. Сейчас попросите реципиента пригласить Иисуса в свои позитивные воспоминания. Например: *«Сейчас я попрошу вас помолиться следующим образом: «Иисус, я верю, что Ты был со мной в тот момент, когда я (назовите событие, которое вы вспомнили – например, «ел пиццу»). Я прошу Тебя быть со мной сейчас в этом воспоминании. Помогите мне ощутить Твое живое интерактивное присутствие».*

И затем опишите все, что приходит в ваше сознание, независимо кажется ли это вам важным, имеет ли смысл или аккуратно сформулировано. Подробно опишите любое восприятие присутствия Иисуса и любое взаимодействие с Ним».

После того, как реципиент опишет свое восприятие присутствия Иисуса и любое спонтанное взаимодействие с Ним, попросите его сосредоточиться на Иисусе и спросите, как, по его мнению, Иисус себя чувствует, находясь рядом с реципиентом. И **всегда** просите реципиента наблюдать и описывать все, что приходит ему в сознание. Например: *«А сейчас, я хотел бы попросить вас сосредоточиться на Иисусе и спросить Его: «Господь, как Ты себя чувствуешь, находясь рядом со мной?», и затем опишите все, что приходит вам в голову, независимо кажется ли это вам важным, имеет ли смысл или аккуратно сформулировано».*

Если есть еще время: попросите реципиента обратиться к Господу: *«Господь, есть ли еще что-то, что Ты хочешь мне показать, дать или сказать?».* И затем, снова попросите его понаблюдать и описать все, что приходит в сознании.

*** Позитивные воспоминания, связанные с Богом:** у реципиента глаза закрыты, он представляет себя в своих воспоминаниях и испытывает чувство признательности. Сейчас научите реципиента попросить помощи при переходе к интерактивной связи. Например: *«Сейчас я попрошу вас помолиться следующим образом: «Иисус, прошу Тебя быть со мной в этом воспоминании, помогите мне ощутить Твое живое присутствие. Помогите мне перейти от понимания того, что Ты со мной в том воспоминании, к ощущению Твоего живого интерактивного присутствия».*

А затем опишите все, что приходит в ваше сознание, независимо кажется ли это важным, имеет ли это смысл или аккуратно сформулировано. Детально опишите ваше восприятие присутствия Иисуса и вашу интерактивную связь с Ним».

После того, как реципиент опишет свое восприятие присутствия Иисуса и любые спонтанные взаимодействия с Ним, попросите его сфокусироваться на Иисусе и спросить, как Иисус чувствует себя, находясь рядом с реципиентом. И, **как всегда**, попросите человека наблюдать и описывать все, что приходит в сознание.

Например: *«Сейчас я попрошу вас сфокусироваться на Иисусе и спросить Его: «Господь, как ты относишься к тому, чтобы быть со мной?», и затем опишите все, что приходит вам в голову, независимо кажется ли это важным, имеет ли это смысл или аккуратно сформулировано».*

Если есть еще время: попросите реципиента обратиться к Господу: «Господь, есть ли еще что-то, что Ты хочешь мне показать, дать или сказать?». И затем, снова попросите его понаблюдать и описать все, что приходит в сознании.

- 3) **Поиск решений проблем:** если реципиент не ощущает интерактивного присутствия Господа, предложите ему попросить помощи у Господа в отношении блокировок. Например, *«Мы верим, что Иисус с вами в ваших воспоминаниях, даже если вы этого не ощущаете. Поэтому, я предлагаю вам обратиться к Господу и спросить: «Господь, что мне мешает ощутить Твое присутствие?», и затем наблюдайте и опишите все, что приходит в ваше сознание, независимо кажется ли вам это важным, имеет ли это смысл или аккуратно сформулировано».*

После того, как реципиент опишет все, что приходит ему в голову, предложите ему просить совета у Господа относительно следующего шага. Например, *«Сейчас обратитесь к Господу: «Господь, как мне взаимодействовать с Твоим планом, чтобы убрать блокировки?», и понаблюдайте и опишите все, что приходит в ваше сознание».*