

**9 октября 2022 г.**

## **Осуждение, гнев, раздражение. Техника самоанализа в стрессовых ситуациях**

**Осуждение - это самое простое действие по той причине, что основано, во-первых, на низких вибрационных состояниях, которые, в свою очередь, основаны на инстинктивных началах.**

У человека, в его текущем вибрационном состоянии, в том числе и в квантовых уровнях его тела, существует два типа восприятия, которые названы «инстинктивным разумом» и «духовным разумом». Фактически, это состояния одного и того же разума, который либо следует за своими инстинктами добровольно, в том числе за инстинктивными желаниями, эмоциями, вызванными нарушением этих желаний, реакциями и т.д., или за духовным разумом, т.е. тем же самым разумом, который добровольно следует уже духовному устремлению своего Высшего Я, совести, интуиции и т.д. Обычно человек находится где-то посередине, т.е. держит баланс. Но в обычном, спокойном состоянии.

Если возникает ситуация, которая как-то ущемляет его интересы, желания, т.е. какая-либо стрессовая ситуация, которая направлена, чтобы вызывать у него негативные эмоции, то здесь выявляется истинная природа человека на данный момент. Его следование инстинктивному разуму, либо духовному. Это следование невозможно какое-либо время поддерживать искусственно, потому что истинная природа всё равно себя проявит.

Это, конечно, можно изменить в зависимости от изменения вибраций, правильно пройти блоки негативных эмоций. Здесь важно отслеживать свои реакции на стрессовые ситуации, которые могут быть самыми разными. Если эти реакции говорят о защите, о гневе и т.д., то здесь надо спросить себя:

"Что ты не принимаешь?"

И эту энергию неприятия направлять в сердце. Универсальный способ – это:

«Мой гнев, который горит как огонь, он как огонь поджаривает в сердце. Я его признаю Божественным Светом, и я его направляю только на Любовь и на раскрытие духовного потенциала той личности, на которую я гневаюсь».

Это всё мысленно, ментально, с обязательным закреплением этой практики в физическом мире, т.е. попыткой примирения в данном случае, если это гнев. Если это тихое осуждение, тоже самое.

Осуждение - это тоже гнев, но в скрытой, раздражительной форме. Я критикую, например, свою соседку за то, что она слушает громкую музыку. Приведу простой пример. Не отвлечённые философские рассуждения, которых много на других каналах, и которые наши сотрудники дают через других контактёров и иных духовных людей. Для «Кассиопеи» важны конкретные, простые примеры из жизни каждого, чтобы они знали, как эти отвлечённые философские построения проявить в своей практической жизни.

Так вот, если идёт скрытое осуждение, например, к соседке, которая ночью громко слушает музыку, то нужно спросить себя:

«Для чего мне дана эта ситуация с этой соседкой? Неужели, она это делает специально для того, чтобы вызвать во мне раздражение? Это же негативная эмоция, которая опускает меня по вибрациям».

Будет идти ответ сначала от инстинктивного разума:

«Она нарушает мой покой. Как бы с любовью я к ней не относился, я не хуже её и не должен это терпеть».

Примерно такой ответ, всем понятный. Следующий вопрос к самому себе:

«Могу ли я реально что-то изменить?»

Например, чтобы она этого больше не делала, сказать ей об этом, что она мне действительно мешает. Проявить, но в таком тоне, чтобы она это не восприняла как нападение. И, обязательно, второй вопрос:

«А что именно меня раздражает в её поведении? Могу ли я принять эту ситуацию, как есть? Не реагировать. Что меня раздражает? Тот факт, что громкая музыка или то, что нарушают мой покой?»

То есть немного самоанализа, что именно сам факт, что музыка нарушает мой покой, а от самой громкой музыки можно абстрагироваться, то, значит, спросить себя:

«А по какой причине я считаю, что люди не имеют права его нарушать? А нарушал ли я сам покой других?»

Примерно такие рассуждения. И дальше уже отвечать.

У каждого будет идти своя индивидуальная работа. И здесь очень важно не просто это прокручивать в своих мыслях, а всё это записывать. Вести личный эмоциональный дневник. Это позволит проанализировать ситуации, которые раздражают нас в других людях. Понять, что именно раздражает и почему. И дальше, в зависимости от того, что раздражает, будут выявляться умственные установки, вы говорите ментальные, для повышения устойчивых вибраций. Их нужно менять. Чтобы понять, как их изменить, нужно сначала их распознать. Они, обычно, в подсознании, в бессознательной части памяти.

Таймкод: 21:15, #203 Архангел Михаил о борьбе за справедливость. Самостоятельная диагностика состояния вибраций

---

Архангел Михаил - представитель христианского духовного эгрегора, покровитель и куратор Земли в Духовном мире, один из Высших Иерархов Света.

Январь, 2021 г.

---

[СТРУКТУРА РАЗУМНОГО ДУХА](#)

[КАК ИЗМЕРИТЬ ВИБРАЦИИ ЧЕЛОВЕКА](#)

[ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БЛОКИ В ЧАКРАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ](#)

Яндекс.Дзен видео-канал «Кассиопея - Ирина Подзорова» [https://zen.yandex.ru/cassiopeia\\_center](https://zen.yandex.ru/cassiopeia_center)  
Рутубе видео-канал «КАССИОПЕЯ - Ирина Подзорова» <https://rutube.ru/channel/23349637/>  
youtube видео-канал «КАССИОПЕЯ — Ирина Подзорова. Контакты с внеземными цивилизациями» <https://www.youtube.com/channel/UCGebHjxFIDL8kRNejhoDQRg>

КАССИОПЕЯ ПУБЛИКАЦИИ — Осуждение, гнев, раздражение. Техника самоанализа в стрессовых ситуациях

2 стр.