**Наш мозок найкраще працює в спільноті:**

**Опишіть усе, що спадає вам на думку**

**(Практична вправа для виконання навчального відеосегменту № 3)**

Карл Д. Леман, доктор медичних наук, базові навчальні відео щодо підходу Іммануїла

**A. Оновіть іншу позитивну пам’ять, яка не пов’язана з Богом:** для цієї вправи ідеально, щоб реципієнт почав з іншого позитивного спогаду, не пов’язаного з Богом, і отримав більше практики, перейшовши до спогаду Еммануїла.

Крім того, покращення позитивних спогадів, не пов’язаних із Богом, є особливо корисним інструментом для отримання позитивних спогадів без «уламків», необхідних для забезпечення безпеки підходу Іммануїла. (Докладніше про це в навчальних сегментах 5 і 6).

Приклади позитивних спогадів, які не стосуються Бога:

• Спогад про тримання на руках своєї новонародженої дитини

• Якийсь інший особливо гарний спогад з одним із ваших дітей

• Улюблений сімейний різдвяний спогад

• Гра з хатнім улюбленцем

• Особливо позитивний досвід з друзями

• Чудова природа (відвідайте національні парки, щоб пригадати щось на кшталт!)

• Щира насолода улюбленою стравою/їжею.

**Б. Кілька спогадів для збільшення імпульсу.** Знову ж таки, реципієнту знадобляться численні позитивні спогади, щоб наростити імпульс, якщо він застрягне в дійсно інтенсивному поганому спогаді під час наступних вправ.

Заохочуйте реципієнта використати нову позитивну пам’ять для цієї вправи, щоб розвинути відповідний ланцюг позитивних спогадів.

**В. Робіть нотатки для інструктажу системи безпеки:** слід нагадати, нотатки будуть корисними, якщо вам потрібно надати детальний, розширений інструктаж мережі безпеки. Придумайте мітку з одним або двома словами для кожного спогаду, а потім запишіть кілька слів, щоб допомогти собі запам’ятати деталі, які можна використовували як нагадування/підказки.

**Г. Конфіденційність.** Дуже важливо, щоб ви не повідомляли жодних деталей сеансів інших реципієнтів без їхнього дозволу. Якщо є певні варті уваги деталі, якими ви хотіли б поділитися з іншими, *запитайте дозволу реципієнта.*

**Ґ. Тренувальні групи повинні залишатися незмінними (якщо це взагалі можливо):** для тренувальних команд насправді дуже важливо залишатися незмінними протягом серії практичних вправ, якщо це можливо.

**Д. Практичні міркування щодо розбиття на практичні групи:**

• Якщо є достатньо часу, ідеальна кількість для практичних груп – три.

• Можна працювати в групах по двоє, якщо ви не піддаєтеся ризику невідповідного зв’язку з особою у парі. Коли це доречно, групи з двох осіб особливо ефективні з точки зору часу.

**Е. Навчіть реципієнта описувати все, незважаючи на....** Не забувайте продовжувати навчати реципієнта описувати все, що приходить в його усвідомлення, *незалежно від того, чи має це сенс, чи здається важливим чи є прихованим фактом.* Це часто допомагає реципієнту розпізнавати ледве помітні прояви присутності Господа, які вони інакше могли б пропустити.

**Є. Короткочасна та несвідома пам’ять:** Я рекомендую приділити 3 хвилини ознайомленню з інструкціями коуча безпосередньо перед виконанням вправи. Це допоможе вам скористатися перевагами короткочасної пам’яті та несвідомої первинної пам’яті, і допоможе інструкціям здатися більш знайомими та зручними під час використання. (Знову ж таки, щоб отримати додаткові пояснення, перегляньте оглядовий есе у верхній частині «Вправи для груп і початківців» на веб-сайті IA.)

**Інструкції коучу (~12 хв для кожного реципієнта):**

**1) Позитивна пам'ять і оцінка:**

**• Допоможіть реципієнту відродити позитивний спогад про Бога:** заохочуйте реципієнта відродити новий позитивний спогад, який можна оновити до позитивного спогаду Еммануїла. Якщо реципієнту важко знайти позитивний спогад, поставте запитання зі списку прикладів позитивної пам’яті, яка не стосується Бога (згадано вище), це буде ефективною допомогою.

**• Навчіть реципієнта зв’язуватися з позитивною пам’яттю:** допоможіть реципієнту зв’язатися зі своєю позитивною пам’яттю. Приклад інструкції: «Тепер я хотів би, щоб ви заплющили очі, уявили, що ви знову перебуваєте всередині початкового досвіду, і опишіть спогад якомога детальніше. Наприклад:

Що ви бачили? Чули? Який був запах? Смак? Що ви відчували шкірою?

Які думки та емоції у вас були в цей час?

Які думки та емоції виникають у вас зараз про той час?

Як почувається ваше тіло?»

Якщо реципієнт дає скупий опис і не повертається до спогадів, м’яко запропонуйте йому вказати більше деталей, поки він не зв’яжеться зі спогадом і не відчує вдячність.

**2) Інтерактивне запрошення та запит про поєднання:**

**\*Позитивна пам’ять, яка не пов’язана з Богом:** реципієнт сидить з заплющеними очима, він уявляє себе в пам’яті та відчуває вдячність. Тепер навчіть реципієнта запросити Ісуса в позитивну пам’ять. Приклад інструкції: «Добре, тепер я хочу, щоб ти помолився щось на кшталт: «Ісусе, я знаю з вірою, що Ти був зі мною, коли я *(потрібен спогад, наприклад, «насолоджувався цією піцою»).* Я вітаю Тебе у моєму спогаді, у цій пам’яті, прямо зараз. Допоможи мені відчути Твою живу, взаємодіючу присутність».

А потім опишіть усе, що приходить у вашу свідомість, незалежно від того, чи здається це важливим, має сенс чи є прихованим фактом. *Детально* опишіть будь-яке сприйняття присутності Ісуса та будь-яку взаємодію з Ісусом».

Після того, як реципієнт опише своє сприйняття присутності Ісуса та будь-яку спонтанну взаємодію, навчіть його зосередитися на Ісусі та запитайте, як Ісус почувається, перебуваючи з ним. І, **як завжди**, навчіть реципієнта спостерігати та описувати все, що йому спадає на думку. Приклад інструкції: «Добре, тепер я хотів би, щоб ти зосередився на Ісусі і запитав його: «Господи, як ти почуваєшся, коли перебуваєш зі мною?», а потім опишіть все, що приходить до вашої свідомості, незалежно від того, чи здається це важливим, має сенс чи є прихованим фактом».

Вправа №3: Наш мозок найкраще працює в спільноті (Опишіть усе...) • Сторінка 2

**Якщо є додатковий час:** попросіть реципієнта запитати: «Чи є ще щось, що Ти хочеш мені показати, дати чи сказати мені, Господи?» А потім, знову ж таки, навчіть реципієнта спостерігати й описувати все, що йому спадає на думку.

**\*Позитивна пам’ять, пов’язана з Богом:** реципієнт має заплющені очі, він уявляє себе в пам’яті та відчуває вдячність. Тепер навчіть реципієнта просити допомоги з переходом до інтерактивного поєднання. Приклад інструкції: «Добре, тепер я хочу, щоб ви помолились щось на кшталт: «Ісусе, я вітаю Тебе у моєму спогаді прямо зараз, допоможи мені відчути Твою живу присутність — допоможи мені здійснити перехід від **спогаду** про Тебе разом зі мною до сприйняття Тебе як живої, інтерактивної особи».

А потім опишіть усе, що приходить у вашу свідомість, незалежно від того, чи здається це важливим, має сенс чи є прихованим фактом. *Детально* опишіть своє сприйняття присутності Ісуса та будь-яку взаємодію з Ісусом».

Після того, як реципієнт опише своє сприйняття присутності Ісуса та будь-яку спонтанну взаємодію, навчіть його зосередитися на Ісусі та запитайте, як Ісус почувається, перебуваючи з ними. І, ***як завжди***, навчіть реципієнта спостерігати та описувати все, що йому спадає на думку. Приклад інструкції: «Добре, тепер я хотів би, щоб ви зосередилися на Ісусі і запитати його: «Господи, що Ти відчуваєш разом зі мною?» А потім опишіть усе, що приходить у вашу свідомість, незалежно від того, чи здається це важливим, має сенс або є прихованим фактом».

**Якщо є додатковий час:** попросіть реципієнта запитати: «Чи є ще щось, що Ти хочеш мені показати, дати чи сказати мені, Господи?» А потім, знову ж таки, навчіть його спостерігати й описувати все, що йому спадає на думку.

**3) Усунення проблем:** якщо реципієнт не бачить інтерактивної присутності Господа, навчіть його просити Господа про керівництво щодо блокування. Приклад інструкції: «У вірі ми знаємо, що Ісус перебуває в пам’яті з вами, навіть якщо ви не можете його помітити. Тож я хотів би, щоб ви запитали Господа: «Що мені заважає відчути Твою присутність, Господи?», а потім помічати й описувати все, що приходить до вашої свідомості, незалежно від того, чи здається це важливим, має сенс чи є прихованим фактом.

Після того, як реципієнт опише все, що прийде до його усвідомлення, попросіть його попросити вказівок щодо наступного кроку. Приклад інструкції: «Тепер запитайте Господа: «Як я можу співпрацювати з Твоїм планом, щоб усунути блокування?» а потім помічайте й описуйте все, що приходить до вашої свідомості».

Вправа №3: Наш мозок найкраще працює в спільноті (Опишіть усе...) • Сторінка 3