


ЛАБОРАТОРІЯ
ТВОГО
КРАЩОГО
МАЙБУТЬОГО

АВТОРСЬКА ПРАКТИКА

від Лії Лабертон
коуч, енергопрактик

 САМОДІАГНОСТИКА:
ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС

САМОДІАГНОСТИКА

ДАВАЙТЕ ПОЗНАЙОМИМОСЯ

Мене звати Лія Лабертон
Я – коуч та нергопрактик

Моя робота побудована на стику коучингової методології, аналізу енергетичного поля та трансформації мислення

Я допомагаю людям вийти з фонового шуму, відпустити чужі очікування, повернути ментальну ясність та вийти у свій власний сценарій життя, де є простір для фінансового прориву та внутрішньої сили

ВСТУП

Вітаю!

Якщо цей гайд у ваших руках, ви готові перейти від хаотичного відновлення сил до системного управління своєю енергією та ментальним фокусом

Мета цієї експрес-діагностики – виявити приховані енергетичні витоки (патерни зливу ресурсу), оцінити поточну ємність вашої системи та повернути керування життям у власні руки

Якщо цей матеріал відгукується вам, переходьте до мого Instagram-простору: [liia.lb](#)

ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ТА МЕНТАЛЬНИЙ АУДИТ SYSTEM-CHECK

Оцініть свій стан за 4-ма рівнями

Зафіксуйте, де саме відчувається дефіцит прямо зараз:

1. Фізичний рівень (Тіло як провідник)

Маркери блокування:

- Синдром хронічної втоми відразу після пробудження
- М'язові затиски (шия, плечі, щелепа)
- Тіло втрачає тонус або сигналізує через психосоматику

Фокус дослідження:

Блок на рівні заземлення та пропускної здатності енергії

2. Емоційний рівень

Маркери блокування:

- Емоційне плато (нічого не радує, але й не засмучує – байдужість)
- Раптові спалахи роздратування
- Фонова тривожність без об'єктивних причин

Фокус дослідження:

Перевантаження лімбічної системи; витіснені емоції блокують вільний рух енергії

ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ТА МЕНТАЛЬНИЙ АУДИТ SYSTEM-CHECK

Оцініть свій стан за 4-ма рівнями

Зафіксуйте, де саме відчувається дефіцит прямо зараз:

3. Ментальний рівень (Фокус уваги)

Маркери блокування:

- Ментальна «жуйка»
(постійний внутрішній діалог, прокручування минулих розмов)
- Прокрастинація як захисний механізм психіки
- Нездатність сфокусуватися на одній задачі більше 15 хвилин

Фокус дослідження:

Розфокусування, енергетичні інвестиції в «минуле» або «ілюзорне майбутнє»

4. Духовний/Енергетичний (Зв'язок із «Я»)

Маркери блокування:

- Відчуття «я живу не своїм життям»
- Втрата сенсів
- Рух за інерцією, виконання чужих сценаріїв та очікувань

Фокус дослідження:

Втрата контакту з власною автентичністю та внутрішнім центром

КОУЧИНГОВА ПРАКТИКА

Для глибокої роботи знадобляться 10 хвилин наодинці з собою та блокнот.
Дайте письмові відповіді, минаючи раціональні фільтри розуму

1. Аналіз енергетичних пасивів

«В які процеси, проекти чи комунікації продовжується інвестиція енергії, попри те, що вони вже давно не приносять дивідендів (росту, радості, грошей)?»

2. Виявлення внутрішніх деструкторів

«Яку приховану вигоду приносить перебування в стані дефіциту? Від чого цей стан захищає?»

3. Реінтеграція сили

«Якщо повернути собі ту енергію, яка зараз витрачається на стримування тривоги та невдоволення, на яку масштабну зміну в житті її вдасться спрямувати?»

✨ ЕНЕРГОПРАКТИКА «ТОЧКА НУЛЬ»

Інструмент для швидкого обнулення ментального шуму, збору уваги та відновлення внутрішньої вертикалі

Положення:

Сядьте з рівною спиною. Хребет – це ваша енергетична вісь. Відчуйте щільний контакт стоп із підлогою (заземлення)

Входження в стан

Заплющте очі. Перенесіть уся увагу в точку у середині грудей (ваша анахата, серцевий центр). Зробіть глибокий, повільний вдих і такий же плавний видих, ніби ви видихаєте весь важкий досвід дня

Енергетичне фокусування:

Уявіть, як з кожним новим видихом уся ваша енергія, розсіяна в гаджетах, думках про майбутнє, минулих діалогах чи чужих проблемах, стягується назад. Вона збирається у вашому центрі, формуючи щільну, спокійну та ясну «Точку Нуль» – простір, де немає оцінок, тривог та концепцій

Вербальна фіксація:

Подумки або вголос промовте намір: «Я розриваю всі неусвідомлені енергетичні зв'язки, що виснажують мене. Я забираю свій ресурс із минулого та майбутнього. Мій фокус — тут. Моя сила — в мені. Я є в Точці Нуль»

Самодіагностика – це чудовий спосіб підсвітити те, що відбувається всередині прямо зараз. Проте виявлення точок витoku енергії – це лише початок

Усе, що стосується перебудови станів, усунення глибоких блоків та виходу на новий рівень (як в особистому житті, так і в доходах) – потребує індивідуального підходу, де відбуваються справжні стійкі зміни

Якщо ви готові піти у глибоку роботу, розібратися саме з вашим запитом, а також ознайомитися з форматами взаємодії та цінами – переходьте на мій сайт www.liicalaberton.com або в Instagram @liic.lb і залишайте заявку на сесію

Ми зустрінемося на індивідуальній зустрічі, де бережно розберемо вашу ситуацію та знайдемо ваші особисті ключі до ясності й сили