



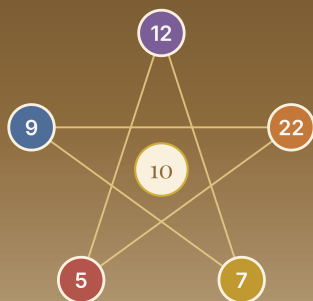
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР

Сфера здоровья

Звезда души · метод пятиконечной звезды

Анна

.....



Ольга Гагал

ПСИХОЛОГ, ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГ



Здравствуй, Анна!

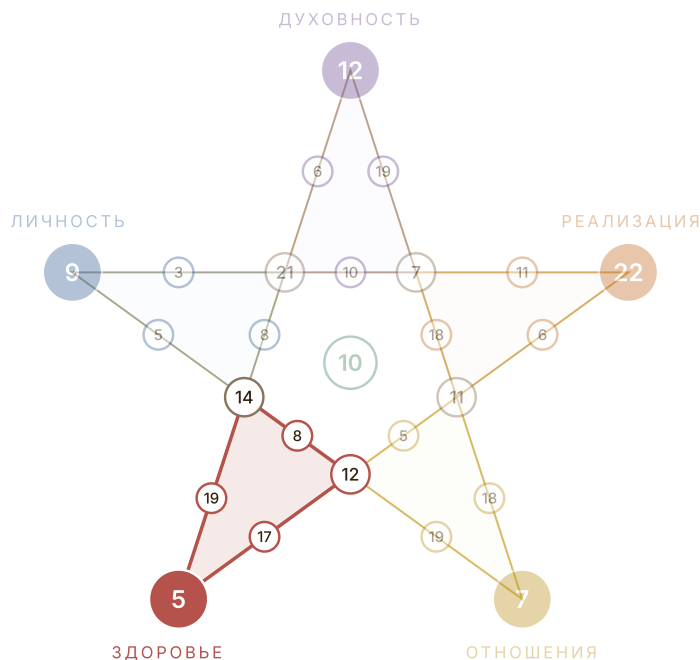
Перед тобой разбор: сфера здоровья. Это не приговор и не гороскоп. Числа показывают, с какими талантами ты пришла, где эти таланты могут повернуться против тебя и какой путь ведёт к себе настоящей. Выбор всегда остаётся за тобой.

Читай не торопясь. Где-то ты узнаешь себя с первой строчки, где-то захочется поспорить. Это нормально: сильнее всего мы сопротивляемся тому, что попадает точно в цель. Отметь такие места, к ним стоит вернуться.

С теплом, Ольга Гагал

— Твоя звезда

Пять вершин звезды — пять сфер твоей жизни: личность, духовность и род, реализация и деньги, отношения, здоровье. В центре — миссия души. Точки внутри — программы рода по линиям отца и матери и роковая ошибка. Сейчас мы смотрим на красный треугольник: сфера здоровья.





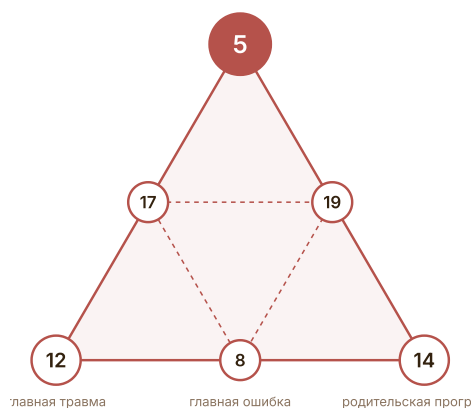
ПЯТАЯ СФЕРА

Сфера здоровья

5

Треугольник здоровья связывает душу с телом. Он показывает твои уроки в сфере здоровья и отношение к своему телу — то самое «хочу сильное тело, но так лень идти в зал». Активно эта сфера начинает работать после 35 лет, но в зависимости от пройденных уроков может включиться в любой момент.

Важно: это не медицинский диагноз и не замена врачу. Числа показывают, какие зоны тела и какие привычки требуют бережного внимания. Всё описанное может никогда не проявиться, если ты работаешь над собой. Болезнь — это язык тела, а программы помогают его расшифровать.



Как читать треугольник здоровья.

1. **5** на вершине — твоя задача в сфере здоровья.
2. **12** — главная травма подсознания, **14** — родительская программа. Это основание: его отрабатывают в самом начале.
3. **17, 19** и **8** — перевернутый треугольник: как ты относилась к своему телу в прошлом опыте и какой образ жизни вела.

Будь внимательнее к программам 5, 8, 12, 14, 19. Они стоят и в треугольнике здоровья, и в треугольниках личности или рода. До 35 лет работают первые две сферы, и когда их программы совпадают с программами здоровья, причины самочувствия стоит искать и там.

Вершина: твоя задача в здоровье

5

ВЕРШИНА · ПЯТАЯ СФЕРА

Иерофант — нервная система и доверие себе

ГЛАВНЫЙ УРОК

Найти баланс между традиционным и своим, индивидуальным подходом.

ПСИХОСОМАТИКА

Тело страдает, когда слепо следуешь чужим авторитетам — врачам, диетам, советам — не слыша себя.



ЗОНЫ, КОТОРЫМ СТОИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ

нервная система, печень, давление, сон, сексуальная энергия

ЧТО НАПОЛНЯЕТ ТЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ

Тебя наполняют новые знания, книги, общение с учителями и передача своих знаний другим.

КАКОЙ СПОРТ ПОДХОДИТ

плавание, йога, конный спорт, теннис

ЧТО ПОДДЕРЖИТ ТЕЛО

- ✦ Раскрывай сексуальную энергию: танцы, пластика.
- ✦ Береги нервную систему — она у тебя быстро выгорает.
- ✦ Изучай тему здоровья сама.
- ✦ Советуйся с несколькими специалистами, а не с одним.
- ✦ Держись подальше от любых зависимостей.

— Основание: что отработать в первую очередь

12

ГЛАВНАЯ ТРАВМА ПОДСОЗНАНИЯ

Повешенный — пауза и перезагрузка

ГЛАВНЫЙ УРОК

Принять паузу как часть исцеления.

ПСИХОСОМАТИКА

Болезнь говорит: «Остановись и посмотри на жизнь под другим углом». Жертвенность истощает.

ЗОНЫ, КОТОРЫМ СТОИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ

сосуды и вены, отёки, головные боли, общий тонус, настроение

ЧТО ПОДДЕРЖИТ ТЕЛО

- ✦ Не занимайся тем, что не любишь.
- ✦ Найди творчество по душе.
- ✦ Позволяй себе удовольствия и учись смотреть на мир позитивно.
- ✦ Рассматривай разные варианты лечения, а не один.
- ✦ Ищи эмоцию за болью через телесные практики.



14

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Умеренность — мера во всём

ГЛАВНЫЙ УРОК

Найти золотую середину во всём.

ПСИХОСОМАТИКА

Синдром отличника перегружает нервную систему. Крайности — то диета, то переедание — бьют по телу.

ЗОНЫ, КОТОРЫМ СТОИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ

сосуды, мочевой пузырь, давление, пищевые привычки

ЧТО ПОДДЕРЖИТ ТЕЛО

- ✦ Регулярное правильное питание: правило 80/20.
- ✦ Дыхание 4-7-8 для баланса.
- ✦ Больше воды и контакта с ней.
- ✦ Не требуй от себя идеала.

— Прошлый опыт: как ты относилась к телу

17

СТОРОНА · МЕЖДУ ВЕРШИНОЙ И ГЛАВНОЙ ТРАВМОЙ

Звезда — надежда и восстановление

ГЛАВНЫЙ УРОК

Поверить, что исцеление возможно.

ПСИХОСОМАТИКА

Тело слабеет, когда уходит надежда.

ЗОНЫ, КОТОРЫМ СТОИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ

нервная система, сон, тревожность, гормоны

ЧТО ПОДДЕРЖИТ ТЕЛО

- ✦ Не перетруждайся.
- ✦ Не обманывай и не предавай.
- ✦ Верь в свои силы.
- ✦ Не закливайся на деньгах, работе и популярности.



- ♦ Регулярно проверяй здоровье.

19

СТОРОНА · МЕЖДУ ВЕРШИНОЙ И РОДИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММОЙ

Солнце — огонь и радость

ГЛАВНЫЙ УРОК

Позволить себе проявляться без страха.

ПСИХОСОМАТИКА

Тело «перегревается», когда ты запрещаешь себе радость и тащишь всё на себе.

ЗОНЫ, КОТОРЫМ СТОИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ

сердце, кровь, давление, спина, воспаления

ЧТО ПОДДЕРЖИТ ТЕЛО

- ♦ Не взваливай на себя проблемы всего мира и не дави на людей.
- ♦ Держись подальше от открытого огня.
- ♦ Отпускай гордыню.
- ♦ Утреннее солнце и спорт на рассвете.

8

ОСНОВАНИЕ · ГЛАВНАЯ ОШИБКА В ЗДОРОВЬЕ

Справедливость — обмен веществ и очищение

ГЛАВНЫЙ УРОК

Отличать справедливость от самобичевания.

ПСИХОСОМАТИКА

Тело «наказывает» за вину: «я это заслужила». Жёсткие убеждения дают напряжение в суставах.

ЗОНЫ, КОТОРЫМ СТОИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ

кишечник, иммунитет, обмен веществ, печень и почки

ЧТО ПОДДЕРЖИТ ТЕЛО

- ♦ Больше позитива и смеха: добрые фильмы, лёгкие люди.
- ♦ Чаще отдыхай наедине с собой — не только работа и деньги.
- ♦ Отпускай страх предательства.
- ♦ Мягкий детокс: вода с лимоном по утрам, дыхательные практики.



- ✦ Работай с чувством вины.

— Твоя энергия по первой сфере

А вот что наполняет тебя энергией и какой спорт тебе подходит:

ЧТО НАПОЛНЯЕТ ТЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ

Тебя наполняют уединение, прогулки в лесу, медитации и отклик людей, с которыми ты делишься мудростью.

КАКОЙ СПОРТ ПОДХОДИТ

йога, шахматы, пилатес, плавание

— Петли в треугольнике здоровья

ПЕТЛЯ · КАЧЕСТВО ХАРАКТЕРА · ТРЕУГОЛЬНИК ЗДОРОВЬЯ

5 — 19 — 14 · «Мышление стратега, природа миллионера»

Качество характера: здесь сочетание проявляется в твоих чертах, но карма по нему не бьёт.

Сценарий мышления стратега. В плюсе это яркий ум и способность видеть на шаг вперёд: ты быстро соединяешь факты и превращаешь их в работающие решения. Тебе доверяют как лидеру мнений и наставнику, в тебе есть харизма и природа предпринимателя — ты видишь точки роста и не боишься рисковать.

Обратная сторона — перегрузка. Идей и скорости так много, что приходит ментальная усталость. Трудно делегировать, хочется всё проконтролировать лично. В общении бывает резкость, результат ставится выше чувств — своих и чужих. Живёшь на внутреннем «надо», забывая о своих желаниях.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

- ✦ Управлять энергией: заботиться не только о голове, но и о теле, эмоциях, отдыхе.
- ✦ Делиться знаниями с радостью, без превосходства.
- ✦ Уважать чужие точки зрения и чужой опыт.
- ✦ Ввести ритуалы замедления: спорт, прогулки, вечера без телефона.
- ✦ Радоваться процессу, а не только результату.



Когда петля пройдена, скорость остаётся, но уходит напряжение. Ты создаёшь большое и при этом живёшь, а не только достигаешь.

— Твой путь в здоровье

1

Основание: 12 и 14.

Проработать главную травму подсознания и родительскую программу.

2

Прошлый опыт: 17, 19 и 8.

Поменять привычки и отношение к телу, которые пришли из прошлого.

3

Вершина: 5.

Выполнить свою задачу в здоровье: найти баланс между традиционным и своим, индивидуальным подходом.

Подытог треугольника здоровья

Шесть чисел твоего треугольника — не шесть отдельных историй, а одна система. Работают они только вместе.

Вершина 5 даёт тебе знания и умение передавать их людям. Но полностью она раскрывается, лишь когда к ней подключаются милосердие и нестандартный взгляд (12) от роковой ошибки и гармония, мера и творчество (14) от женской линии матери, талант, который видят люди (17) и свет, лидерство и радость (19) из уроков прошлого — и когда проработана главная точка роста: честность и умение строить большие системы (8).

Если хотя бы одно звено остаётся в минусе, оно тянет вниз всю сферу. Твои главные ловушки здесь — счёт долгов и борьба за справедливость, жертвенность, неумеренность и распыление. Пока они работают, даже сильная вершина проявляется через упрямство «я лучше знаю».

Формула твоей сферы: честность и умение строить большие системы + милосердие и нестандартный взгляд + гармония, мера и творчество → знания и умение передавать их людям. Когда ты соединяешь всё это в жизни, тело перестаёт говорить с тобой через болезни и становится ресурсом, а энергии хватает на всё, что важно.



Это только одна сфера из пяти

В твоей звезде есть ещё личность, духовность и род, реализация и деньги, отношения и миссия души. Если захочешь разобраться глубже и посмотреть другие сферы — приходи, разберём вместе.

t.me/Olga_gagal_13 · olgagagal.ru

Записаться на консультацию



наведи камеру
телефона

ЭТО ПРИМЕР РАЗБОРА

«Здоровье»

Это разбор целиком — все 9 страниц. Только дата рождения героини закрыта: пример вымышленный.

Ваш разбор будет таким же, но по вашей дате

Разбор готовится сразу после оплаты и приходит в Telegram или скачивается прямо на сайте — как вам удобнее.

olgagagal.ru



Ольга Гагал

ПСИХОЛОГ, ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГ

Героиня примера вымышленная, её дата рождения скрыта — никаких личных данных здесь нет.