

# Преодоление нервозности

Телесный опыт → снаружи

← изнутри Духовный опыт

Внутренняя уверенность во взаимодействии с духовными истинами

Укрепление памяти	Здоровье Стойкость	Уверенность в себе	Гибкость	Самоосознание	Сила воли	Принимать решение сердцем	Самостоятельность
Правильная память	Правильное устремление	Правильная точка зрения	Правильное действие		Правильное слово	Правильное суждение	Правильное мнение
<b>А</b>	<b>О</b>	<b>И</b>	<b>Е</b>		<b>АЙ</b>	<b>Ау</b>	<b>У</b>
Прятать от себя вещи	Изменение почерка	Думать в обратной последовательности	Изменение привычек	Наблюдение за собой	Обхождение со своими желаниями	Взвешивание решений	Воздержание от критики

Восьмиступенчатый путь  
Гласные по дням недели:  
с субботы (У) по пятницу (А)

Укрепление эфирного тела      Укрепление астрального тела      Укрепление «Я»

Забывчивость	Напряжённость Боязливость	Сомнения в себе Выгорание	Суевливость Утрата контроля	Психосоматические зависимости	Импульсивность и нерешительность	Навязчивые мысли
Физическое тело	Жизненное тело	Душевное тело	<b>«Я» ДУША</b>	Само-дух	Жизне-дух	Духо-человек

Ощущение      Рассудок ← → Ум      Сознание

Думать      Чувствовать      Волить