

שיטת לוסקי מקצוע לחיים. דרך חיים.

שיטת לוסקי מבוססת על גישות מדעיות מערביות, גישות הוליסטיות מזרחיות, ועל חוכמת הקבלה של ספר יצירה, המיוחס לאברהם אבינו.
על פי שיטת לוסקי, בריאות, כסף, הצלחה וייעוד נרכשים באמצעות תהליך חינוכי ואימון ערכי חיים.
כאשר ערכי החיים משתנים גם המציאות משתנה.

אבחון פרופיל אינטליגנציות

על פי שיטת לוסקי לכל אדם יש 32 אינטליגנציות בפרופיל ייחודי, באמצעותם הוא מבין את החיים ובאמצעותם הוא יוצר מציאות. את האינטליגנציות ניתן לאמן כמו שריר על פי הרצון החופשי. כל בעיה, תקלה, או תופעה יופיעו בו זמנית בארבעה רבדים: גוף, רגש, שכל ורוח.

האבחון מאתר את האינטליגנציות אשר חולשתן אחראית לשרש הבעיה, לתקלה או לתופעה.

זיהוי ואבחון מדרג אינטליגנציות מתבצע באמצעות מבחני אינטליגנציה i32 הכוללים: מבחן ערכי חיים, אבחון דרך משפטי מפתח, התבוננות במעגלי חיים והרגלי חיים, מבחן דרך המשוב, פירוש חלומות, מבחן אותיות השם, מבחני השלכה, קלפי יצירה, מבחן מוטורי ותפקודי, חוכמת הגוף, כירולוגיה, אבחון דרך הלשון, מעגל המטפלים.

טיפול באינטליגנציות

טיפול באינטליגנציות חלשות מתבצע באמצעות "תרופות לוסקי" (לא תרופות כימיות) וכן באמצעות "שפות מרובות" של הרפואה המשולבת בהתאמה לאינטליגנציות ולרובד בו מופיעה הבעיה.

"שפות מרובות" של הרפואה המשולבת הן טכניקות לטיפול פרטני וקבוצתי כגון: דיבור, כתיבה, שיתוף, הקשבה, סיפור, תזונה, יוגה, מדיטציה i32, דמיון מודרך, ריקוד, תנועה, שירה, מוסיקה, צלילים, נגינה, ציור, פיסול, צבעים, צורות, תהליך, מסע חוויה, התבוננות, משחקים, דרמה, פסיכודרמה, דרמה, קולות, נשימות, הילינג, סיפורי חלומות, קלפי יצירה, תפילה, חזון אישי וייעוד.

"תרופות לוסקי" הן פעולות אנושיות פשוטות מכוונות לקבלה או נתינה, כגון: חיבוק, שינה, מקלחת, חיוך, צחוק, שתייה, טיול, הליכה, אוכל, לבוש, קניות, רחצה בים. הכוונה היא שהופכת פעולה רגילה ופשוטה ל"תרופה".

תהליך האבחון והטיפול משולבים ומתבצעים בעשרה שלבים של "מעגל המטפלים" לצורך קבלת החלטה מאוזנת, פיקוח ומעקב.

מטרות הטיפול בשיטת לוסקי

1. שיפור היכולת להתמודדות עם המחלה
2. שיפור היכולת למניעת חזרתה של המחלה
3. אימון דרכי חשיבה חיוביים לשיפור היכולת לריפוי עצמי
4. פיתוח המודעות הנפשית והגופנית

כל תהליך אנושי הוא מסע דרך 32 האינטליגנציות בארבעה שלבים:

1. שלב א' - היכולת לזהות חוסר ברובד הרגשי.
2. שלב ב' - היכולת להגדיר את הרצון וכיוונו ברובד הרוחני.
3. שלב ג' - היכולת לשנות גישה ברובד השכלי.
4. שלב ד' - היכולת לקבוע מטרות ולבצען ברובד הגופני.

אפשרויות הטיפול בשיטת לוסקי

1. טיפול אישי פרטני
2. טיפול זוגי
3. טיפול משפחתי
4. טיפול קבוצתי
5. מסלול מצוינות במערכת החינוך
6. יצירתיות מודעת - קבוצת לימוד
7. פיתוח ארגוני רוחני, ימי חוויה לארגונים
8. הרצאות ייעודיות

רשימת מנחים ניתן למצוא באתר ארגון

המטפלים והמנחים בשיטת לוסקי.

www.lousky.org.il



Lousyoga

לוס - יוגה

מדיטציה רוחנית

לחיבור אל הרצון החופשי

לוסינגה

מכללת לוסקי, רחוב קויפמן 6, תל אביב 68012

www.lousky.co.il

1800-33-99-66

לוס - יוגה

לוס- יוגה - מדיטציה רוחנית, חיבור לרצון החופשי.

מנחה לוס-יוגה קורא מתוך הדף ומדגים ביצוע. יש לשלב נשימות בין החלקים השונים.

1. שלב הנשימות

"ליזום מניפולציות של נשימות באופן חופשי.

פה, אף ימין, אף שמאל.

2. שלב ההצהרה

מנחה: אני קורא את ההצהרה ואתם חזרו אחרי בקול: "אני נשמה, חלק אלוה ממעל.

באתי לעולם ללמוד וללמד.

להפיץ את האור ולחוות אהבה"

3. שלב הקולות

מנחה: תהגו את האות א' המייצגת את הרצון החופשי,

3 פעמים, בקול רם ובאופן חופשי: **אָ אָ אָ**

4. שלב הכוונות

מנחה: אני קורא ואתם מכוונים אחרי במחשבה: "אני מברך את עצמי ואת משפחתי, את תלמידי ומטופלי ואת כל העולם ב- 32 ברכות אברהם אבינו מ-1 עד 10, מ-א' עד ת'. מתוך המרכבה יורדים המספרים והאותיות אל הכתר ומשם אל הגוף כולו:

(לקרא את 32 האינטליגנציות מתוך הטבלה)

5. שלב הסליחה

"תראו בדמיונכם את כדור הארץ וכוונו אליו משמעות של אינטליגנציה אחת וסליחה".

6. שלב התודה

"שימו ידיים על איזור הלב ואמרו תודה על כל דבר ודבר שקיבלתם בחיים".

7. שלב הבקשות

"הניחו חמש אצבעות לחמש אצבעות וכוונו לרצון החופשי, כוונו לגילוי התוצאה הרצויה לכם. אל תעסקו דרך ובפרטים".

8. שלב התבוננות בנשימות

"הניחו ידיים על הברכיים. התבוננו על הנשימה, התבוננו כיצד הנשמה מקבלת על מנת לתת.

צרו איזון עבור הנשמה, עשו זאת באמצעות הנשימה.

32 האינטליגנציות		היכולות הנרכשות כתוצאה מתרגול אינטליגנציות
	רצון	היכולת להגדיר את הרצון וכיוונו - רובד רחני
א	רצון חופשי	היכולת להבחין שהעולם הוא מרחב ריק שמתמלא ברצון חופשי
מ	רצון לתת	היכולת להגדיר את הרצון לתת כמטרה נעלה ותכלית החיים
ש	רצון לקבל	היכולת להגדיר את מידת כוח הרצון לקבל לעצמך ואת כיוונו
	מורים	היכולת לחולל שינוי בגישות ובאמונות - רובד שכלי
ב	חוכמה	היכולת לתזמן פעולה - היקף, מתי, עם מי, כמה ואיך
ג	עושר	היכולת להבין שהרבה או מעט אינם משפיעים על השמחה שלך
ד	זרע	היכולת לשים מניע וכוונה נכונה כזרע ממנו צומחת התוצאה
כ	חיים	היכולת לחולל שינוי פנימי. להיות בתנועה ולהעביר הלאה
פ	ממשלה	היכולת לשחרר את עצמך מהירות, ידענות, צדקנות, ושחצנות.
ר	שלום	היכולת להכיל אותך ואחרים כדי ליצור שלם ושלמות
ת	חן	היכולת להעלות את ההתרחשויות למודעות עצמית ולגלות אותך
	כוחות	היכולת לזהות ולאבחן חסרים - רובד רגשי
1	אור	היכולת להיות בודאות שהכול בא מצד האור, הכול אור.
2	בראשית	היכולת להתחיל כל דבר מהתחלה בכל מקום בכל גיל בכל זמן
3	אהבה	היכולת לעשות דברים מאהבה כתרופה של כל התרופות
4	חופש	היכולת להיות או לא להיות בכל מקום בו אתה נמצא
5	מחשבה	היכולת ליצור באמצעות מחשבה מכוונת אמונה ומציאות חדשה
6	אחדות	היכולת לחזק את השונות כדי ליצור אחדות והרמוניה
7	התבוננות	היכולת לדעת את עצמך דרך אחרים ודרך ההתנסויות שלך
8	ריפוי	היכולת להבחין שכלל שאתה לומד יותר אתה מבין פחות
9	חיסון	היכולת ללמוד איך ללמוד ולמצוא את הידע הדרוש בזמן הנוחץ
10	גילוי	היכולת לקבל את המציאות ולטפל בסיבה לצורך שינוי התוצאה
	חושים	היכולת להגדיר יעדים ולממשם - רובד גופני
ה	ראיה	יכולת ראייה חזותית, מרחבית, על חושית, דמיונית, רב ממדית
ו	שמיעה	יכולת שמיעת קולות, צלילים, תדרים, עיבוד, משמעות ומשמעות
ז	ריח	יכולת להריח אמת ושקר ויכולת פעולה מהאמת האישית
ח	דיבור	יכולת דיבור, כתיבה, שיתוף, הרצאה, אבחנה בין נכון ושגוי
ט	טעם	יכולת להבחין בין טוב ורע, ויכולת פעולה בטעם טוב
י	מעשה	יכולת לעשות מעשים יוזמים ויכולת להבחין בין מותר ואסור
ל	תשמיש	יכולת גילוי דרך מגע, גוף, טבע, ריקוד, תנועה, אמנויות, ציור.
נ	הלוך/דרך	יכולת להפוך תהליך ליעד לפתרון בעיות הישרדות מורכבות
ס	רוגז/בטן	יכולת תרגול הפנמה ואימון אישי, יכולת פעולה מתוך אמונה
ע	שחוק/מוח	יכולת משחק, הגיון, מיון, עיבוד, ניתוח, שאלה, חקירה מודעת
צ	הרהור/לב	יכולת חיברות, חמלה, מחויבות, קבלה, שילוב וניהול אחרים
ק	שינה/תא	יכולת התמודדות בדילמות ערכיות מוסריות/כבוד האדם וחירותו

(המשך שלב 8...)

חיזרו על ההצהרה, אחרי, במחשבה: "אני נשמה, חלק אלוה ממעל. באתי לעולם ללמוד וללמד. להפיץ את האור ולחוות אהבה". כעת, חיזרו לכאן ועכשיו.

9. שלב השיתוף

"כל אחד מוזמן לשתף במשפטים קצרים על החוויה שלו מהמדיטציה".

10. שלב הדיון והשאלות

"אתם מוזמנים לשאול שאלות על מהות התהליך ומטרתו".

ז'וסוז לתפילה

אני נשמה, זולק אלוה ממעל.

באתי לעולם ללמוד וללמד.

להפיץ את האור ולחוות אהבה.

אני סולח לכל העולם, אני מבקש סליחה מן

האזרח.

תודה על הטוב והשפעה שיש לי בזיי. (לפרט)

אני מבקש את היכולת לכוון, בכל מעשי,

ליעוד ולתכלית זיין. (לפרט)

אני מברך את עצמי ואת משפוחתי, את תלמידי

ומטופלי ואת כל העולם ב- 32 ברכות אברהם

אבינו, מ-1 עד 10, מ-א' עד ת'.

אמן

אני נשמה, אני נשמה

אני נשמה זולק אלוה ממעל.

מטרת לוס-יוגה

ליצור עולם שכולו טוב, דרך חיבור האדם לרצון החופשי.

החיבור לרצון החופשי מאפשר מעבר מהיר משלב

המחשבה לשלב גילוי התוצאה במציאות.

מדיטציית לוס-יוגה, נוצרה על ידי דני לוסקי,

מאהבה גדולה לחיים.