

Ćwiczenia, medytacja, obserwacja.



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>



Ćwiczenie 1

Zastanów się i przemyśl czy większość dnia działasz automatycznie w oparciu o nawyki, czy w oparciu o bycie obecnym, uważnym?

Pomyśl nad tym jak odbierasz rzeczywistość? Napisz to w jaki sposób odbierasz rzeczywistość i zastanów się dlaczego tak jest. Czy aby na pewno rzeczywistość jest taką jaką ją odbierasz?

Czy skupiasz się na pozytywnych aspektach życia, czy na negatywnych?

Pomyśl czy znasz swoje schematy działania, reakcję emocjonalną, swoje powtarzające się myśli, reakcje swojego ciała na emocje?

Zacznij przyglądać się swoim myślom i reakcją oraz notuj powtarzające się sytuacje, swoje myśli i emocje.

Ćwiczenie 2

Ćwiczenie skanowania ciała

Skanowanie ciała należy wykonywać tak, jak wszystkie ćwiczenia uważnej obecności, czyli obserwować, nie wartościować, nie oceniać, kierować się raczej ciekawością „odkrywcy” podróżującego po znanym, ale nie do końca zbadanym terenie.

Rozpocznij ćwiczenie od zajęcia wygodnej, zrelaksowanej pozycji na leżąco, na plecach lub na siedząco - na krześle, z oczami zamkniętymi lub nie.

Zastanów się, jaki jest stan twojego umysłu, czy są jakieś uczucia na pierwszym planie. W takim przypadku powiedz sobie, że powinny one zająć miejsce drugorzędne, a wrócisz do nich po zakończeniu skanowania.

Zwróć uwagę na swój proces oddychania, staraj się o nim nie myśleć, ale raczej „pobyć” ze swoim oddychaniem. Poszukaj miejsca, w którym najwyraźniej czujesz oddech.

Następnie przenieś swoją uwagę z punktu oddychania w dół, przez brzuch, miednicę i wzdłuż lewej nogi, aż twoja uwaga trafi do stopy, i jeszcze dalej - do palców stóp, a dokładniej - do dużego palca lewej stopy.

Następnie niech twoja uwaga płynie przez wszystkie palce lewej stopy, aż trafi do małego palca, a następnie przez grzbiet stopy do lewej kostki

Poczuj mobilność i delikatność kostki, i zwróć uwagę czy doświadczasz jakiś konkretnych uczuć w lewej stopie, na przykład zimna, drżenia, swędzenia lub niczego szczególnego?

Przenieś uwagę do miejsca, gdzie pięta lewej nogi styka się z podłogą i poczuj ciężar całej lewej stopy.

Pozwól, żeby twoja uwaga powędrowała wydłuż przedniej części nogi, skup się na: goleni i rzeźpce kolanowej, i w końcu trafiła przez udo do lewej strony miednicy.

Sprawdź teraz swoje odczucia związane z tym ćwiczeniem. Czy skanowanie idzie ci swobodnie, czy czujesz jakiś opór przed tym ćwiczeniem, czy czujesz się senny, czy pochłonęły cię jakieś myśli? Bez względu na to, co odkryjesz, zaakceptuj te uczucia i idź dalej.

Następnie znowu zlokalizuj punkt, gdzie najwyraźniej czujesz swój oddech i pobądź z nim przez kilka kolejnych oddechów.

W chwili, gdy poczujesz do tego gotowość, zacznij powoli przesuwając uwagę w dół przez miednicę, tym razem do prawej stopy, aż do czubków palców prawej stopy.

Spróbuj poczuć te palce - razem, a następnie osobno. Pobądź chwilę z palcami, a następnie z podeszwą prawej stopy, ze ścięgnem Achillesa, łydką.

Presuń uwagę w kierunku tylnej części kolana, a następnie uda, do miejsca, w którym udo styka się z krzesłem czy podłogą, aż dojdiesz ponownie do miednicy.

Poczuj swoje biodra, najpierw lewe, potem prawe. Sprawdź, czy coś w nich czujesz: napięcie, zmęczenie, a następnie poczuj swoje pośladki, odbył, genitalia, zbadaj, przyjmując do wiadomości wszelkie wrażenia, jakie pojawiają się w tych miejscach.

Następnie przenieś uwagę do krzyża, osadzając ją dobrze w tym miejscu, i przyjmij do wiadomości, co w tej części się dzieje. Często się zdarza, że w tej części ciała skumulowane jest napięcie. Jeśli tak jest u ciebie, spróbuj przyjąć ten fakt ze zrozumieniem, bez osądzania.

Teraz przesuwaj swoją uwagę przez kręgosłup, krąg po kręgu, spróbuj poczuć jak tworzą ze sobą tak wspaniałą funkcjonującą całość. Możesz poczuć, że ustawienie kręgosłupa w prostej linii jest wyrazem godności. Spróbuj w wyobraźni kierować oddech do kręgosłupa jako całości.

Następnie przenieś uwagę do swoich barków, zbadaj, czy w tej części coś się dzieje. Tutaj także łatwo gromadzi się napięcie. Sprawdź, czy twoje barki są podniesione, czy opuszczone?

Następnie skieruj uwagę na narządy wewnętrzne: płuca, serce, żołądek, przewód pokarmowy, zauważając precyzyjnie, co dzieje się w tych miejscach po kolei. Czy odczuwasz głód, czy raczej sytość, ścisnięcie, czy rozluźnienie?

Znowu sprawdź swoje odczucia związane ze skanowaniem ciała; jakie masz do niego nastawienie: pozytywne, negatywne, obojętne?

Następnie wróć do tego miejsca w ciele, na którym zatrzymałeś skanowanie, po czym skieruj uwagę do lewego ramienia, następnie do lewego przedramienia i do palców lewej dłoni. Poczuj miejsca między palcami, a następnie lewą dłoń jako całość. Zbadaj, czy jest napięta, czy odprężona, czy jest ciepła, czy raczej zimna?

Teraz przenieś uwagę wzdłuż lewej ręki, przez nadgarstek do łokcia, aż dojdiesz do pachy, zwracając uwagę co jakiś czas na pojawiające się odczucia.

Przenieś płynnie uwagę przez barki do prawego ramienia, aż do czubków palców prawej dłoni. Zbadaj to miejsce i własne w nim doznania. Zbadaj kształt i długość swoich palców, fakturę skóry wewnątrz dłoni.

Następnie przesun uwagę dalej, do nadgarstka i wzdłuż prawego przedramienia, zwracając uwagę na kości, mięśnie, nerwy i inne części, które sprawiają, że twoja ręka jest w stanie wykonać aż tyle czynności w ciągu dnia.

Teraz przesun uwagę do łokcia i przez ramię, uświadamiając sobie doznania z tego obszaru: pulsowanie krwi, może dotyk ubrania na skórze, aż twoja uwaga dojdzie ponownie do barków.

Sprawdź, jak czują się te części ciała, które zostały już przeskanowane i jak ty się czujesz ze skanowaniem - czy jesteś rozproszony, czy reagujesz z akceptacją, czy irytacją? Jeśli cokolwiek się pojawia, spróbuj to akceptować i „pobyć” jeszcze trochę z tym, co jest najbliższej twojej istoty, czyli ze swoim ciałem, zachowując wobec niego życzliwość i wdzięczność.

Znajdź ponownie miejsce w ciele, w którym najwyraźniej czujesz oddech, i umieść tam swoją uwagę, tak stabilnie, jakby była w tym miejscu zakotwiczona.

W odpowiednim momencie skieruj uwagę w stronę gardła, zatrzymaj ją i pobądź z tym, co tam się dzieje. Z poczuciem wilgoci, ruchem przelknięcia śliny, chłodem wdychanego powietrza.

Przesun uwagę w stronę jamy ustnej. Poczuj język i te części ciała, które go otaczają: zęby, szczęki, podniebienie, wargi, a także policzki: lewy, prawy, i szczęki, w których często także kumuluje się napięcie.

Przenieś uwagę w kierunku nosa, najpierw w stronę samego jego czubka. Zbadaj nos od jego strony zewnętrznej, a także strony wewnętrznej, zawiły kształt, śluz, wilgotność.

Dojdz do zatok. Czy czujesz je odrębnie od reszty twarzy, czy raczej jako część twarzy?

Skieruj teraz uwagę w stronę oczu: do gałki lewej, a następnie prawej, czując - jeśli masz je zamknięte - jak odpoczywają. Poczuj również swoje oczodoły i brwi.

Przesun teraz uwagę w stronę uszu. Spróbuj wyodrębnić małżowinę, płatki uszu, a nad uszami czoło. Jakie jest twoje czoło? Gładkie, zmarszczone? Jakiegokolwiek jest, to bez różnicy dla twojego skanowania.

Skieruj teraz uwagę do mózgu. Może czujesz wdzięczność za jego nieustającą pracę?

Teraz obejmij uwagę całą swoją głowę, a następnie dojdź do czubka głowy. Wyobraź sobie, że masz tam mały otwór o średnicy 2-3 cm i przez ten otwór możesz oddychać, podobnie jak robi to wieloryb. Spróbuj wdychać powietrze przez ten otwór i przesyłaj oddech przez całe ciało aż do stóp.

Wdychaj ponownie przez podeszwy stóp do środka ciała, a następnie wydychaj powietrze przez otwór w głowie.

Powtórz to kilka razy, zwracając uwagę na to, co się dzieje w całym ciele.

Niech każda część ciała czuje się elementem większej całości.

Zauważ, jak twoja uwaga wpływa na stabilność, poczucie zakorzenienia i zobacz, że jest ci dostępna wszędzie i w każdej chwili, pozwala być w pełni „żywym”.

Sprawdź, jak czujesz się z tym, że skanowanie dobiega końca, czy czujesz ulgę, czy zmieniły się twoje uczucia do ciała, jak to jest zatroszczyć się o ciało?



Rysunek . Serce i rozum

Źródło: Internet

Ćwiczenie 3

Świadomy oddech stanowi bardzo ważne narzędzie, dzięki któremu uczysz się uważności, a to z kolei prowadzi do zmiany samoświadomości. Oto kilka sposobów, które pomogą ci w rozwijaniu uważności.

Ćwicz uważność podczas prostych codziennych czynności. Jedz w sposób uważny. Przeznacz czas na spożywanie posiłku, podczas którego odłóżysz na bok wszystkie inne czynności – korzystanie z telefonu, komputera, oglądanie telewizji, słuchanie muzyki czy jazdę samochodem. Poświęć posiłkowi całą swoją uwagę. Przyjrzyj się temu, co spożywasz, smakuj swój posiłek, czuj poszczególne składniki, przyprawy. Jedz powoli i spokojnie, dokładnie gryź jedzenie i równo oddychaj. Ciesz się samą czynnością jedzenia. Podobnie zrób podczas picia herbaty, kawy czy nawet wody. Czuj temperaturę napoju, smak, aromat. Zauważ kolor. Pij powoli. Zauważ co się. Będzie w tobie działało, kiedy wolno i uważnie zaczniesz jeść posiłki, pić napoje, a nawet sprzątać, zmywać naczynia, czy myć się – zwracając uwagę na swoje ciało. Koncentruj uwagę na chwili obecnej, na swoim ciele, na tym co czujesz, złap kontakt ze swoim ciałem.

Ćwicz uważność w kontakcie z naturą. Podejź do drzewa i zobacz, jak wyglądają gałęzie, liście, pączki, jaka jest jego kora. Sprawdź to także poprzez dotyk. Zobacz jak różne są drzewa, jakie są ich gatunki. Obserwuj w nich zmiany podczas różnych pór roku. Zauważ, jak rozwijają się wiosną liście, jak rośną, zmieniają kolory. Znajdź trochę wolnego czasu i udaj się do lasu. Podczas, gdy będziesz spokojnie oddychać, zwróć uwagę na kolory, zapachy i dźwięki. Zatrzymaj się przez kilka chwil, oddychaj i uruchom swoje zmysły. Możesz nawet przez chwile zamknąć oczy i pobyć w ciszy, doświadczając bogactwa natury.

Ćwicz uważność w kontaktach z ludźmi. Kiedy rozmawiasz z ludźmi, powstrzymaj chęć przerywania im, kiedy poczujesz, że natychmiast musisz coś ważnego powiedzieć. Poczekaj. Posłuchaj. Pozwól innym się wypowiedzieć. Obserwuj ludzi, kiedy do ciebie coś mówią. Popatrz na twarz, gestykulacje. Popatrz na ich oczy. Postaraj się poczuć drugiego człowieka, nawiązać z nim niewerbalny kontakt. Dopiero potem mów. Staraj się to robić wolniej pamiętając o równym i spokojnym oddychaniu.

Być może jesteś przyzwyczajony do życia w ciągłym pośpiechu. Masz możliwość, by dostrzec w sobie ten nawyk i uwolnić się od niego. Zwolnić, zatrzymać się. Kiedy będziesz bardziej uważny, w krótkim czasie zaczniesz odczuwać więcej spokoju. Pojawi się radość podczas zwyczajnych codziennych czynności jak oddychanie, chodzenie, siedzenie, spożywanie posiłków. Możesz nauczyć się jak żyć w sposób bardziej uważny i cieszyć się zwykłą chwilą. Nie musi wydarzyć się w tym celu nic nadzwyczajnego. Wystarczy uważność i skupienie. Wtedy każdy krok będzie radosny i wyjątkowy. Uważność prowadzi do obecności w chwili terażniejszości, a w terażniejszości jest radość z czystego istnienia i faktu, że żyjemy. Bez gonitwy myśli, bez presji, bez pędu że trzeba coś zrobić na już, bez obsesyjnego myślenia i życia w swojej głowie wyłącznie. Zawsze staraj się robić to co robisz, zarówno ciałem jak i być obecnym swoim umysłem, koncentruj swoją uwagę, na tym co robisz, bądź obecną chwilą, a poczujesz jedność ze swoją duszą. W ten sposób zjednoczyć się ze swoim ciałem i świadomością serca.

Skupiaj się często na drobnych rzeczach. Tu naprawdę chodzi o drobne rzeczy – jeśli jesz jabłko skup się na jego smaku, zapachu, fakturze; nad wspomnieniami i skojarzeniami, które przynosi Ci na myśl jabłko. Jeśli pijesz herbatę – zrób to bez pośpiechu, delektując się każdym łykiem, rozkoszując się chwilą i zapisując ją w głowie, aby ją zapamiętać.

Znajdź w ciągu dnia chwilę, aby skupić się na swoim oddechu. Oddychaj głęboko, świadomie, poczuj jak powietrze wędruje po Twoim ciele. W ten sposób wyciszasz się i uspokajasz, łapiesz oddech. Koncentruj swoją uwagę na polu serca. Wtedy zaczynasz łączyć kontakt i połączenie ze swoim sercem. Pozwalasz zjednoczyć się umysłowi z ciałem.

Ćwiczenie 4

ODDECH SKUPIONY NA SERCU

Kiedy oddychasz skupiając swoją uwagę na sercu, powoduje to synchronizację systemu nerwowego, co wpływa na blisko 90% funkcji twojego ciała. Kreuje to także stan równowagi w ciele. Zmianie ulega jakość sygnałów, które przepływają pomiędzy sercem, mózgiem i resztą ciała. Oddech skupiony na sercu to nie tylko sposób, żeby uspokoić się, zatrzymać biegnące myśli i wyciszyć emocje. Pomaga również w nawiązaniu głębszego kontaktu z własnym wnętrzem i uzyskaniu dostępu do zasobów, jakie daje nam inteligencja serca.

Możemy wtedy dokonać świadomego wyboru, czy będziemy emocjonalnie reagować na impulsy w postaci zewnętrznych sytuacji i zachowań innych ludzi wobec nas, czy zaczniemy wybierać stan emocjonalny, jaki jest dla nas najbardziej korzystny. Opanowanie takiej zdolności stanowi ogromną wartość w naszym świadomym rozwoju i kamień milowy na życiowej drodze.

Oddech poprzez serce

Znajdź spokojne miejsce, gdzie nikt i nic nie zakłóci ci spokoju przez kilka minut. Pozostaw z daleka wszelkie urządzenia typu telefon lub tablet, które mogą odwracać twoją uwagę. Zastosuj teraz poniższe kroki. Możesz to zrobić mając oczy otwarte lub je zamknąć. W całym procesie jesteś całkowicie świadomy i obecny. Zaczynaj głęboko i powoli oddychać, znacznie wolniej niż robisz to zazwyczaj. Zaobserwuj powietrze, które wdychasz. Wyobraź sobie, jak wdychane powietrze wpływa poprzez nos do wnętrza twojego ciała. Zobacz jak wypełnia płuca. Kiedy już głęboko oddychasz i skupiasz się na oddechu, przenieś teraz całą uwagę na przestrzeń serca. Dla ułatwienia możesz położyć dłoń na środku klatki piersiowej, na wysokości serca. Skup się na tym miejscu. Wyobraź sobie, zobacz, jak twój oddech wpływa w obszar serca, a wydech z niego wypływa. Oddychaj możliwie wolno i głęboko. Poczuj teraz, jak energia i uwaga z poziomu głowy przenosi się do przestrzeni twojego serca. Do tego miejsca, w którym trzymasz swoją dłoń. Utrzymuj tam uwagę i cały czas powoli i głęboko oddychaj. Podczas gdy oddychasz, obserwuj jak twój oddech wpływa i wypływa przez obszar, na którym skupiasz swoją uwagę. Przestrzeń twojego serca. Oddychaj głęboko i powoli. Postaraj się, by wdech i wydech trwały przynajmniej po ok. 5 sekund lub dłużej.

Ćwiczenie 5

Poranna i wieczorna obserwacja tego co się dzieje w Tobie.

Kiedyś gdy wstawałem rano zmuszałem się do czytania afirmacji i wpajałem sobie określone słowa do głowy. czyli w pewnym sensie walczyłem ze stanem obecnym i zmuszałem się do tego by się poczuć inaczej niż się czuje w danym momencie. Wpajanie sobie słów, których nie rozumiemy lub których nie czujemy jest bez sensu i powoduje walkę ze sobą. Do tego w konsekwencji prowadziło do spychania tego co czułem i czego nie chciałem zobaczyć na dany moment do podświadomości. Teraz dzień rozpoczynam od obserwacji swoich myśli i emocji, rzecz jest w tym, że nie zawsze wstajemy z super humorem, czasem przenosimy dzień wczorajszy na dzień dzisiejszy, czyli są w nas jeszcze emocje wczorajsze i myśli wczorajsze. Dlatego zawsze rano daje zaistnieć temu co we mnie, czasem jest to totalny chaos, tym bardziej jak w nocy miałem sny, w których czułem określone emocje. Jednak po czasie zauważyłem, iż zmuszanie się do czegoś, niezbyt dobrze też wpływa na późniejszy dzień, bo emocje i myśli, których nie chcemy zobaczyć dają o sobie później znać lub wpływają na nasze decyzje i nasze wybory. Przykładowo, gdy wstajemy rano zmęczeni, obolali, czy też spięci to pompowanie się regułkami że mam dużo energii nie pomaga i jest zaprzeczeniem tego co jest w danym momencie w nas. Napięcie, zmęczenie mówi nam po prostu, że trzeba sobie pozwolić na relaks i odpoczynek lub że jest w nas jakaś niezidentyfikowana emocja, która powoduje napięcie i brak przepływu energii w nas. Dlatego preferuje obserwacje tego co jest rano, co pozwala na samoistne uspokojenie się myśli i emocji, energia sama po prostu wraca do równowagi, a my zaczynamy siebie bardziej rozumieć i czuć. Do porannej obserwacji można dorzucić pisanie tego co w nas, w ten sposób tak jakby wyrzucamy z siebie to co w nas jest i oczyszczamy się od samego rana. Tak samo jest wieczorem, gdy idziemy spać, dobrze jest kłaść się ze spokojnym, czystym i klarownym umysłem oczyszczając go wcześniej poprzez obserwację lub poprzez wypisanie tego co jest w nas, a co nas męczy.

Ćwiczenie 6

Wyćwicz w sobie nawyk skupiania się na oddechu w ciągu dnia. Rób sobie stopklatki, zatrzymania w ciągu dnia aby skupić się na oddechu i na swoim ciele. Im częściej będziesz to robić, tym łatwiej będzie Ci to przychodzić, aż z czasem stanie się dla Ciebie to normą.

Serce, wdzięczność

Ćwiczenie 1

Koherencja serca

Celem wejścia w stan koherencji należy powtórzyć wszystkie kroki, które wykonywałeś podczas oddechu skupionego na sercu. To po prostu kolejny etap głębokiego połączenia z twoim wnętrzem. Oddech skupiony na sercu stanowi jakby przygotowanie do koherencji serca.

Znajdź spokojne miejsce, gdzie nikt i nic nie zakłóci ci spokoju przez kilka minut. Pozostaw z daleka wszelkie urządzenia typu telefon lub tablet, które mogą odwracać twoją uwagę.

Zastosuj teraz poniższe kroki. Możesz to zrobić mając oczy otwarte lub je zamknąć. W całym procesie jesteś całkowicie świadomy i obecny.

Zacznij głęboko i powoli oddychać, znacznie wolniej niż robisz to zazwyczaj. Zaobserwuj powietrze, które wdychasz. Wyobraź sobie, jak wdychane powietrze wpływa poprzez nos do wnętrza twojego ciała. Zobacz jak wypełnia płuca.

Kiedy już głęboko oddychasz i skupiasz się na oddechu, przenieś teraz całą uwagę na przestrzeń serca. Dla ułatwienia możesz położyć dłoń na środku klatki piersiowej, na wysokości serca. Skup się na tym miejscu. Wyobraź sobie, zobacz, jak twój oddech wpływa w obszar serca, a wydech z niego wypływa. Oddychaj możliwie wolno i głęboko.

Poczuj teraz, jak energia i uwaga z poziomu głowy przenosi się do przestrzeni twojego serca. Do tego miejsca, w którym trzymasz swoją dłoń. Utrzymuj tam uwagę i cały czas powoli i głęboko oddychaj.

Podczas gdy oddychasz, obserwuj jak twój oddech wpływa i wypływa przez obszar, na którym skupiasz swoją uwagę. Przestrzeń twojego serca.

Oddychaj głęboko i powoli. Postaraj się, by wdech i wydech trwały przynajmniej po ok. 5 sekund lub dłużej. (etap koherencji)

Poczuj na poziomie swojego serca uczucie wdzięczności. Może być to wdzięczność związana z osobą, która jest ci bliska, kimś, kogo kochasz. Być może poczujesz wdzięczność związana z obecnością ukochanej osoby w

twoim życiu, twojego dziecka. Być może wdzięczność dotyczyć będzie ukochanego zwierzęcia, jakiegoś ważnego wydarzenia, osiągnięcia. Bez względu na to z czym może być związana twoja wdzięczność, poczuć ją w pełni w swoim sercu, na którym skupiasz uwagę oddechu. Pozwól, by uczucie wdzięczności, które zacząłeś czuć przed chwilą, wypełniło cię całkowicie. Zobacz jak rozplywa się po całym twoim ciele i dociera do każdej jego komórki.

Pozwól sobie zanurzyć się całkowicie w tym uczuciu.

Ćwiczenie 2

Stwórz dzienniczek wdzięczności i prowadź go codziennie.

1. Weź najładniejszy dla siebie zeszyt/notatnik i podpisz go imieniem i nazwiskiem.
2. Na górze każdego napisz dzisiejszą datę.
3. Napisz komu jesteś wdzięczny. Jeśli wierzysz w Boga, Wszechświat, Anioły czy inne siły wyższe, to do nich kieruj te wdzięczności. Jednak nie zapomnij o docenieniu dla siebie.
4. Wieczorem lub rano za poprzedni dzień zacznij pisać co najmniej 10 rzeczy za które jesteś wdzięczny. Do każdego dopisując, co to Ci przynosi, jaką Twoją reakcję powoduje, np. jestem wdzięczny:
 - za zdrowie Swoje i najbliższych, ponieważ dzięki temu odczuwam spokój,
 - za pracę, która daje mi satysfakcję lub daje mi bezpieczeństwo finansowe,
 - za miłość i wsparcie najbliższych, dzięki czemu mam jeszcze większą motywację do działania,
 - za to, że mam gdzie mieszkać, bo dzięki temu czuję się spokojna i bezpieczna,
 - itd. ;)
5. Pisząc listę wdzięczności, wejdź proszę z energią wdzięczności w te sytuacje (możesz zamknąć oczy) i poczuć wdzięczność płynącą serca, za to wszystko, co wymieniłeś na swojej liście. Jeśli masz z tym jakiś problem, możesz przypomnieć Sobie najszcześniejszą chwilę swojego życia. Nie sentymentalną, ale taką radosną, gdzie jednoznacznie czułaś wdzięczność. A następnie to uczucie wdzięczności przenieś do poszczególnych sytuacji z Twojej listy tego dnia.

Zrób listę wszystkich rzeczy, za które jesteś wdzięczny w swoim życiu, swoich osiągnięć, spełnionych celów, zrealizowanych marzeń, ważnych momentów w Twoim życiu i uzupełniaj tą listę, gdy w twoim życiu wydarzy się coś znaczącego. Doceniaj się za to co robisz w swoim życiu , zasługujesz na to !

Ćwiczenie 3

W swoim notatniku zrób listę 50 osób, które wpłynęły na Twoje życie.

Mogą to być zarówno żyjący, jak i już zmarli ludzie, Twój krewni, przyjaciele i celebryci, pisarze i osoby, których niekoniecznie znasz osobiście. Każdy, kto wywarł na Ciebie wpływ i przyczynił się do Twojego wzrostu i rozwoju.

Lista musi mieć co najmniej 50 nazwisk.

Podczas tworzenia listy zastanów się, dlaczego wybrałeś tę osobę. Co zmieniło się w Twoim życiu na lepsze?

Poruszaj się spokojnie i rozważnie. Pamiętaj o najlepszych rzeczach przy każdej osobie na liście i o tym, co wnoszą do Twojego życia.

Zaufaj temu procesowi!

Polecam w tym momencie przełączyć telefon w tryb samolotowy, aby nikt nie przeszkadzał w tobie (dzieci i wszyscy wokół ciebie - o ile jest to oczywiście realne)

Twoja lista może zawierać więcej niż 50 osób. Ale nie mniej !

Ćwiczenie 4

Promyki radości

Usiądź na chwilę w zacisznym miejscu, weź kilka głębokich oddechów i zacznij skanować swoje życie, w celu dostrzeżenia wszelkich występujących w nim powodów do radości. Dostrzegaj te najmniejsze i te większe powody.

Wypisz następnie na kartce, co takiego jest w Twoim życiu, co pozwala Ci poczuć się zadowolonym z siebie ? Za co możesz docenić siebie ? Znajdź jak najwięcej promyków radości w swoim życiu

Ćwiczenie obserwacja energii

Ćwiczenie 1

Stosując to ćwiczenie zaczniesz zauważać, gdzie tracisz swoją energię i co Ci ją niepotrzebnie zabiera. Zaczniesz być świadomym tego co się z Tobą dzieje, jakie masz wzorce, schematy zachowywania.

Cytat pochodzi z książki Anatomia duszy - Caroline Myss, Caroline świetnie to opisała, więc nie widzę potrzeby zmieniania czegokolwiek w jej przekazie.

„ Na początek chcę Ci dać kilka pomocnych wskazówek. Osoba, która pragnie głębszej wiedzy na swój temat, jest na dobrej drodze do uzdrowienia. Wcześniej jednak musi poznać metodę przyswajania sobie tych wewnętrznych informacji, by mogły nabrać dla niej prawdziwego znaczenia.

Po pierwsze i przede wszystkim, skup swoją uwagę na znalezieniu symbolicznego znaczenia własnych życiowych problemów. Ucz się postrzegać je w świetle symboliki. Zastanawiaj się i odczuwaj, jaki jest ich związek z Twoim zdrowiem. Skupiaj się każdego dnia na wyzwaniach, które podejmujesz, i obserwuj, jak reagują na nie Twój umysł i dusza i ciało. Zauważ, co odbiera Ci energię i w jakiej części ciała następuje ta utrata. Zwróć uwagę na psychiczne i fizjologiczne reakcje spowodowane tą sytuacją. Przy czym nie obwiniaj się i nie karaj za swoje błędy i bądź jak najbardziej wyrozumiały i współczujący wobec siebie. Zamiast osądzać siebie, po prostu postaraj się zrozumieć.

Po drugie, zawsze myśl o sobie jako o istocie fizycznej i energetycznej zarazem. Twój komponent energetyczny jest nadajnikiem i rejestratorem wszystkich Twoich myśli i kontaktów ze światem zewnętrznym. Zawsze pamiętaj, że biografia staje się biologią. Wyrób w sobie nawyk intuicyjnego badania ludzi, doświadczeń i informacji, jakie pojawiają się w Twoim życiu. Postanów, że rozwiniesz zdolność odczytywania symbolicznych treści; świadomie i regularnie badaj własne relacje ze światem i ich wpływ na Twoje wewnętrzne i fizyczne samopoczucie. Zawsze pamiętaj, że wszelkie uprzedzenia zakłócają odbiór energetycznych informacji.

Po trzecie, bądź świadomy swojej energii codziennie. Gdy dojdiesz do wprawy, będzie Ci to zajmowało tylko chwilę. Skoncentruj się przez minutę lub dwie kolejno na każdym z ośrodków mocy. Bądź przy tym spokojny i obiektywny. Nie czekaj, aż zachorujesz, aby zwrócić uwagę na stan układu energetycznego. Naucz się wyczuwać napięcia, jakie gromadzą się w Twoim polu energetycznym, i rób wszystko, co służy uzdrowieniu na poziomie energii. Uczyni badanie siebie rutyną.

Po czwarte, gdy odkryjesz utratę energii, skoncentruj się na rzeczach najistotniejszych, które pozwolą Ci ją odzyskać. Zawsze szukaj odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego tracę energię?” W usuwanie wszelkich zaburzeń, tak energetycznych, jak i fizycznych angażuj zarówno serce, jak i umysł. Nie poprzestawaj na rozpoznaniu objawów fizycznych, zawsze staraj się dostrzec inne aspekty napotykanych trudności. Odwołuj się do każdej z siedmiu uniwersalnych prawd dotyczących energii. Twoja sytuacja będzie wiązała się co najmniej z jedną z nich. Pytaj siebie, która znajduje swoje odzwierciedlenie w Twoim przypadku. Jeżeli np. masz trudności w pracy, spróbuj odwołać się do zasady: „Szczep się”. Może się okazać, że to właśnie ona dotyczy Twojej sytuacji. Wnikliwie patrząc poprzez pryzmat tej prawdy, zdejmiesz z oczu zasłonę iluzji, dostrzeżesz jej symboliczne i duchowe znaczenie, co pozwoli Ci ją bezstronnie ocenić i nauczyć się lekcji, jakie ze sobą niesie. Sprawy ducha wymagają skupienia na sobie - nie opartego na egocentryzmie, lecz pozwalającego na świadome rozporządzanie swoją mocą i energią.

7 prawd

1. „Wszystko jest jednością”.

Jesteśmy połączeni ze sobą i z całym istnieniem. Nie ma gorszych i lepszych, każdy jest równy ze sobą.

2. „Szczep się nawzajem”.

Czakra partnerstwa wspiera nas w uczciwym i pełnym szacunku postępowaniu we wszystkich naszych związkach, od małżeństwa, poprzez przyjaźń, do kontaktów zawodowych. Ta energia jest szczególnie aktywna,

gdyż wiąże się z finansami i twórczością. Uczciwość i szacunek są niezbędne dla zdrowia. Gdy zachowujemy się niegodnie lub nieuczciwie, zaneczyszczamy i ducha, i ciało.

3. „Szanuj siebie”.

Wszystkie one przyczyniają się do zdobywania coraz większego szacunku do siebie i poczucia własnej godności. Trzecia czakra zawiera energię przetrwania - intuicję, która chroni nas w chwilach fizycznego zagrożenia, alarmuje w obliczu negatywnej energii i działań innych ludzi. Jesteśmy w konflikcie z tą energią, gdy ignorujemy nasze wewnętrzne odczucia. Konflikt w nas świadczy że nie słuchamy się siebie i swoich potrzeb, frustracja narasta gdy nie idziemy za swoim głosem.

4. „Miłość jest siłą Boską”.

Związany z nimi ośrodek jest centralnym punktem mocy w układzie energetycznym człowieka, symboliczną bramą do naszego świata wewnętrznego. Energia czakry emocji daje nam świadomość, że miłość jest jedyną prawdziwą siłą. Nasz umysł i nasze wnętrze, ale także ciało fizyczne potrzebują miłości, aby żyć i dobrze funkcjonować. Zaburzamy tę energię, gdy postępujemy wobec innych w sposób pozbawiony miłości. Gdy podtrzymujemy negatywne uczucia względem innych i siebie lub gdy świadomie sprawiamy ból czy cierpienie, zatruwamy własny układ fizyczny i duchowy. Największą trucizną dla ludzkiej duszy, obezwładniającą życie emocjonalne, jest niezdolność do wybaczenia sobie i innym. Ta czakra wymaga od nas, abyśmy doskonalili własną zdolność do obdarzania miłością zarówno innych, jak i siebie, i rozwijali umiejętność wybaczenia.

5. „Zrezygnuj z własnej woli na rzecz woli Boga”.

Zawierzenie jest największym aktem, na jaki możemy się zdobyć, aby osiągnąć w życiu stabilność duchową. Każdy z nas w pewnym stopniu zdaje sobie sprawę z tego, że narodził się w jakimś szczególnym celu, że istnieje wobec niego Boski plan. Piąta czakra jest ośrodkiem tej świadomości i zawiera pragnienie zestrojenia się z tym planem. Gdy dorastamy, wszyscy staramy się pokierować życiem według własnej woli. Rozstajemy się z rodzicami, stajemy się samodzielni i chcemy zrobić karierę. Potem coś się zdarza lub pojawiają się nieprzewidziane trudności. Być może sprawy zawodowe nie przebiegają tak, jak byśmy tego chcieli, małżeństwo się nie sprawdza lub pojawia się choroba. Bez względu na rodzaj trudności dana sytuacja pokazuje ograniczenia naszej woli. W obliczu tych przeciwności zadajemy sobie pytania: „Co powinienem robić w życiu? Dlaczego się urodziłem?” Ich pojawienie się jest ważnym krokiem na drodze do dostosowania naszej woli do Boskiego planu, co jest najważniejszą rzeczą, na jaką powinniśmy się zdobyć. Taka decyzja, podjęta w wierze i z ufnością, pozwala pojawić się w naszym życiu Boskiemu kierownictwu oraz zmienić dotychczasowe dążenia w sukces, a niepowodzenia w siłę. Niezależnie od tego, czy pragniemy zawierzenia, na naszej drodze i tak pojawią się ku temu liczne sposobności. Bodziec do podjęcia takiej decyzji jest widoczny w życiu tych ludzi, którzy mimo starań nieustannie doświadczają porażek i bólu, aż zdecydują się ostatecznie powiedzieć Bogu: „Ty przejmij prowadzenie”. Wtedy ich życie nieoczekiwanie zaczyna się zmieniać, pojawiają się nowe możliwości i nowy rodzaj odczuwania siebie. Nie spotkałam osoby, która żałowałaby prośby: „Bądź wola Twoja”.

6. „Dąż wyłącznie do prawdy”.

Umysł instynktownie dąży do zrozumienia tajemnic, które są naszym udziałem. Boski impuls w nas sprawia, że pytamy „dlaczego?” i pragniemy wiedzieć więcej. Energia, która wypływa z czakry umysłu, nieustannie popycha nas ku sprawdzeniu prawdziwości i spójności dotychczasowych przekonań. Od urodzenia instynktownie czujemy, że ufanie czemuś lub komuś, kto nie jest wiarygodny, okalecza duszę i ciało. Wszyscy przeżywamy sytuacje, które powodują zmianę postaw i zbliżanie się do prawdy. Dzięki nim nasz system przekonań stopniowo dojrzewa. Energia szóstej czakry czuwa, abyśmy odrzucili poglądy, które nie odzwierciedlają prawdy. Gdy opieramy się tej energii, świadomie nie dopuszczając do siebie głębszych prawd, zanika nasza zdolność jasnego postrzegania rzeczywistości.

7. „Żyj tu i teraz”.

Ponieważ z natury jesteśmy istotami duchowymi, nasze duchowe potrzeby są równie ważne (lub może nawet ważniejsze) dla naszego dobrego samopoczucia jak potrzeby fizyczne. Czakra ducha mówi nam o wieczności duszy. Świadomość, że jesteśmy czymś więcej niż fizycznym ciałem, pozwala nam łatwiej znieść kryzysy, które są częścią ludzkiego życia. Powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, że związek ciała z chronologicznym przebiegiem czasu jest iluzją, choć na pierwszy rzut oka wydaje się oczywisty. To nienaturalne i niezgodne z Boską strukturą naszej istoty, aby nasze myśli zbyt długo przebywały w przeszłości. Zniekształcamy w ten sposób czas, przez co utrudniamy sobie życie w teraźniejszości, a także odbiór przewodnictwa duchowego. Przewodnictwo jest bezużyteczne, gdy koncentrujemy się na przeszłości. żyjąc pełnią teraźniejszości, stopniowo wyjaśniamy zagadki przeszłości. Nasze dusze przyciągane są instynktownie

ku tej świętej prawdzie, która jest źródłem inspiracji wyzwalającej ekstazę. To właśnie w chwilach ekstazy nasz duch staje się silniejszy od ciała i je sobie podporządkowuje. Wtedy rozkwitamy i zostajemy uzdrowieni.

Po piąte, badaj co, a nie kto pozbawia Cię energii. Wiedz, że osoba, która wydaje się odbierać Ci moc, odzwierciedla tylko jakiś aspekt Ciebie samego. Jeżeli czujesz do kogoś zawiść, decydujące znaczenie ma nie ta konkretna osoba, lecz ciemna strona Twojej osobowości, która poddaje się temu uczuciu. Ta osoba jest w takim przypadku Twoim nauczycielem. Koncentrowanie się na niej nie spowoduje uzdrowienia, a jedynie sprowadzi do Twojego życia kolejnych nauczycieli, przy czym każda następna lekcja będzie intensywniejsza. Twoim zadaniem jest nauczenie się lekcji, a nie obrażanie się na nauczyciela. Jeżeli uznasz, że jakaś osoba jest przyczyną Twojego osłabienia, i niepotrzebnie zaczniesz ją o to obwiniać i lękać się jej, skoncentruj się na określonym ośrodku mocy, aż poczujesz energię tej osoby i sposób, w jaki się z Tobą wiąże. Gdy zdasz sobie sprawę, że Twoim celem nie jest nauczyciel, lecz nauczenie się czegoś, zaczniesz wtedy dostrzegać prawdę, która została Ci ukazana poprzez tę sytuację.

Po szóste, upraszczaj drogę wiodącą do zdrowia. Warunki uzdrowienia w przypadku każdej choroby są w zasadzie takie same. Traktuj każdą chorobę jako zaburzenie energetyczne, prawie jak techniczną usterkę. Gdy rozpoznasz, która z uniwersalnych prawd dotyczy Twojego przypadku, oprzyj na niej wewnętrzny proces uzdrowienia. Konsekwentnie realizuj swój program, włączając do niego elementy leczenia medycznego.

Korzystaj z pomocy. Pamiętaj, że Twoim celem jest wyeliminowanie cierpienia, a nie życie z nim. Nie jesteś ofiarą, więc nie marnuj czasu na myślenie, działanie i modlenie się jak ofiara. Użalanie się nad sobą pogłębia chorobę i jeżeli jest dominującym elementem myślenia, samo staje się chorobą. Rób wszystko, aby wspomóc swoje ciało fizyczne: zażywaj odpowiednie leki, regularnie ćwicz i zdrowo się odżywiaj. Jednocześnie konsekwentnie wspieraj także ciało energetyczne, puszczać w niepamięć smutki i wybaczać żale. Wprowadź do własnego życia wszelkie konieczne do uzdrowienia zmiany: porzuć stresującą pracę, związek lub małżeństwo, zacznij medytować. Rodzaj zmian jest nieistotny; ważne jest, aby zrobić to, czego wymaga proces uzdrowienia. Samo mówienie o problemach Ci nie pomoże, ponieważ uzdrowienie wymaga działania. Bez względu na rodzaj choroby oprócz pozytywnego nastawienia potrzebne jest pełne zaangażowanie i poświęcenie. Nie pomoże wizualizacja, jeżeli stosujesz ją raz w tygodniu; także Twoje ciało nie stanie się sprawne po jednym treningu. Uzdrowienie ciała, życiowej sytuacji lub nauczenie się symbolicznego sposobu interpretacji sytuacji, zdarzeń i relacji wymaga uwagi i codziennej praktyki. Proces powrotu do zdrowia może wypełnić cały Twój wolny czas, choć zawsze można wprowadzić uproszczenia. Jeżeli mimo poddania się złożonej terapii, obejmującej różne formy leczenia u wielu lekarzy i terapeutów, zioła i dietę, poprawa nie następuje lub jest niewielka, może to świadczyć o tym, że sam powstrzymujesz uzdrowienie. Być może uzdrowienie przeraża Cię bardziej, niż sobie z tego zdajesz sprawę. Być może nie możesz wybaczyć lub zapomnieć o czymś z przeszłości albo obawiasz się zmiany równowagi sił pomiędzy Tobą a inną osobą. Uwzględnij te możliwości, choć niektóre choroby są rzeczywiście trudniejsze do wyleczenia niż inne i brak rezultatów nie zawsze świadczy o hamowaniu procesu. Jednak gdy dziesięciu różnych terapeutów i tyleż samo terapii nie może pobudzić procesu uzdrowienia, weź pod uwagę, że sam świadomie lub nieświadomie blokujesz proces uzdrawiania..

Po siódme, upraszczaj swoje życie duchowe. Wszystkie moje duchowe przemyślenia doprowadziły mnie do przekonania, że boska rzeczywistość nie jest skomplikowana. Prostota i działanie jest kluczem. ”

Ćwiczenie 2

Czy skupiasz się na pozytywnych jego aspektach, czy na negatywnych ?

Pomyśl nad tym jak odbierasz rzeczywistość ?

Napisz to w jaki sposób odbierasz rzeczywistość i zastanów się dlaczego tak jest.

Pomyśl czy znasz swoje schematy działania, reakcję emocjonalną, swoje powtarzające się myśli, reakcję swojego ciała na emocje ?

Zacznij przyglądać się swoim myślom i reakcją oraz notuj powtarzające się sytuację, swoje myśli i emocje.

Ćwiczenie 3

Ważne jest aby dobrze obserwować siebie i nie mylić tego z kontrolą samego siebie. Przedstawię krótkie ćwiczenie, które pomaga w obserwacji emocji. Z upływem czasu to ćwiczenie stanie się coraz jaśniejsze i bardziej zrozumiałe dla Ciebie.

Jak dać zintegrować w sobie emocje ?

1. Uświadom sobie emocje, uczucie (reakcję).

2. Zauważ, że to uczucie jest w tobie, a nie w zewnętrznych sytuacjach.

3. Zdaj sobie sprawę, że uczucie jest tylko reakcją (reakcja bierze się z uwarunkowań, z przeszłości) i nie ma nic wspólnego z twoim Esencjonalnym Ja.

Ciągle pojawiają się nowe, sytuacje i gdy tylko poczujemy się nieszczęśliwi, możemy zaobserwować ten sta i emocje pojawiające się w nas. Zatrzymajmy się na chwilę i dobrze przyjrzyjmy swoim emocjom. Nie możemy zintegrować uczucia, którego jesteśmy nieświadomi. Aby coś zintegrować trzeba to sobie uświadomić najpierw.

Po drugie, trzeba zrozumieć, że żadna zewnętrzna sytuacja ani stan nie ma takiej mocy, by uczynić nas nieszczęśliwymi. Żadna krytyka, osoba, odtrącenie, traumatyczne wydarzenie nie ma takiej siły oddziaływania. Różne sytuacje mogą stanowić dla nas wyzwanie, ale gdy reagujemy na nie, nasza reakcja jest odpowiedzią na to, co sami mówimy sobie o danej sytuacji. Czyli nasz ocena sytuacji i ocena nas samych powoduje określone emocje w nas.

Po trzecie, trzeba zrozumieć, że każda reakcja jest dzieckiem lęku i nie ma nic wspólnego z naszym Prawdziwym Ja. Nieśmiertelne, podstawowe, rzeczywiste Prawdziwe Ja jest poza iluzją i jest zawsze wolne. Nie doświadczamy tej wolności, bo mamy nawyk utożsamiania siebie ze swymi negatywnymi reakcjami. Te informacje są ważniejsze, niż sobie wyobrażamy. Ludzie szukają ich przez całe życie i nie znajdują. Nie znajdują, ponieważ myślą, że szczęście jest na zewnątrz nich.

ŚWIAT PRZETRWANIA (LĘK)

Cykl ofiary jest częścią przygnębiającego świata charakteryzującego się następującymi cechami:

- kontrolowanie innych lub podleganie kontroli;
- używanie siły, by rządzić innymi;
- rywalizacja o energię) miłość, mentalność "wygram albo przegram";
- życie w świecie, który jest niesprawiedliwy i nieprzyjazny;
- życie przeszłością z poczuciem winy, próby jej naprawy;
- ciągły lęk o przyszłość;
- zaakceptowanie swojego nieszczęścia, szukanie litości u innych i Boga w celu utwierdzenia się w swoim żalu; przekonanie, że musimy manipulować ludźmi, aby otrzymać miłość.

Ludzkie dzieje to przede wszystkim historia walk o przetrwanie, ucisku i znęcania się ofiar nad ofiarami, zmagania o dominację. Nie zawsze wiązało się to z otwartą agresją, ponieważ ucisk może występować w przebraniu słabości. W relacji ciemniździeciel-ofiara to (naszym zdaniem) ofiara kontroluje sytuację. Ciemniździeciel potrzebuje ofiary, by być ciemniździecielem. Ofiara jest ofiarą zarówno z ciemniździecielem, jak i bez niego. Nie potrzebuje nikogo, by być ofiarą. Taki świat stworzyło nasze zaprogramowanie; dziś Jest on może trochę bardziej cywilizowany – tysiąc lat temu konflikty rozwiązywane na polu bitwy, dziś są one rozwiązywane głównie na poziomie emocjonalnym. Ale stopień przemocy niewiele się zmienił; jest tylko o wiele mniej krwi i o wiele więcej bólu – bólu emocjonalnego.

Nasze zaprogramowanie kreuje przekonania i postawy, a te z kolei kształtują nasze myśli i uczucia wobec świata i ludzi. To wpływa na nasze decyzje dotyczące funkcjonowania w tym świecie. Sprowadzają się one do postanowień, Jak przetrwać. Decyzje i wybory prowadzą do myśli i uczuć, a te z kolei wzmacniają nasze postawy i przekonania, których fundamentem jest wiara w konieczność obrony i ataku. Cykl sam się powtarza; nie potrzeba nawet zewnętrznych bodźców. I tak tworzymy własny gabinet ministrów – swój ego-system iluzji.

Naszym zdaniem, świat, w jakim żyjemy, jest taki, jakim go widzimy. Zmień widzenie świata, a zobaczysz, że świat się zmieni. Mamy za sobą historię walki o przetrwanie – to jest nasze uwarunkowanie. Co by było, gdybyśmy na chwilę zapomnieli o świecie, jaki znamy, i wyobrażali sobie nowy, inny – świat pokoju i miłości.

ŚWIAT POKOJU (MIŁOŚĆ) w którym możemy żyć, wyjście poza tryb przetrwania:

- tworzyć swoje życie bez potrzeby kontrolowania innych;
- używać swej mocy, by działać i panować nad własnym życiem;
- współpracować z innymi i dzielić się z nimi energią i miłością – wówczas każdy wygrywa;
- żyć w świecie, który jest przyjazny i wspierający;
- żyć w teraźniejszości i pozwolić jej być taką, jaka jest;
- żyć tu i teraz, ufając w pełną miłości przyszłość;
- akceptować swe uczucia jako własne, pochodzące z naszych decyzji i wyborów, przekonań, postaw i myśli, i w konsekwencji kochać najpierw siebie, a potem innych.

Przebudzenie oznacza rozpoznanie rzeczywistości i świata, jaki stworzyliśmy sami sobie. Oznacza zobaczenie jakie mamy podejście i nastawienie do życia. Oznacza pozbycie się iluzji i porzucenie przywiązania do starych schematów.

Integracja emocji

1. SWOBODNE ODDYCHANIE

Gdy czujemy się zagrożeni, przestraszeni lub gdy znajdujemy się w niepożądanym sytuacji, możemy zacząć oddychać w sposób świadomy. Jest to pierwszy akt odzyskiwania swej mocy, ponieważ przywraca nas do teraźniejszości.

2. ŚWIADOMOŚĆ

Stańmy się w pełni świadomi negatywnego uczucia wtedy, gdy się ono pojawia. Przenieśmy uwagę z sytuacji na swoje emocje. To zmienia perspektywę, przesuując punkt ciężkości z zewnątrz do naszego wnętrza. Przywołujemy uwagę do swego Domu, tj. do siebie, i odkrywamy, że uczucie jest w nas, a nie w zewnętrznych sytuacjach. To przesunięcie przerywa proces porównywania, osądzania, stawiania oporu, utożsamiania się i analizowania, i dzięki temu możemy sobie uświadomić, że uczucie nie jest częścią naszego Prawdziwego Ja, lecz tylko reakcją. Przybycie do Domu, do naszych uczuć, i ogarnięcie ich świadomością pokazuje nam, że źródło mocy znajduje się w chwili obecnej i możemy albo pozostać przy swych nawykowych, ograniczających wyborach i ugrzęznąć w nich, albo zaakceptować swe uczucia dotyczące sytuacji. To przywodzi nas do drugiego aktu odzyskiwania mocy.

3. ZAAKCEPTUJ SWOJE UCZUCIA

Oddech i świadomość (dwa pierwsze elementy) pozwalają nam zaakceptować nasze uczucia dotyczące danej sytuacji, lecz jeszcze nie samą sytuację. Jesteśmy nadal nieszczęśliwi z jej powodu, ale zaczynamy akceptować nasze uczucia i pozwalamy im być takimi, jakie są. Przyjmujemy także fakt, że są one naturalną częścią nas i że posiadanie negatywnych uczuć jest w porządku. Akceptacja negatywnych uczuć tworzy taki poziom bezpieczeństwa, iż możemy w nie wejrzeć i zobaczyć, że kryje się za nimi lęk.

4. ZRELAKSUJ SIĘ I UWOLNIJ

Oddech, świadomość i akceptacja (trzy pierwsze elementy) w naturalny sposób ułatwiają zrelaksowanie się, zaufanie i uwolnienie. Nie ma już potrzeby walczyć przeciwko życiu i jego uzdrawiającym energią.

5. INTEGRACJA – wszystko, co się dzieje, jest doskonałe.

Na tym etapie pojawia się często integracja. Jeśli nie występuje, oznacza to, że nadal nie chcemy odejść od dawnych emocji, negatywnie je oceniamy i nie akceptujemy ich. Integracja to proces dający całkowitą wolność. Piąty element jest wynikiem wszystkich pozostałych. Pozwala nam uświadomić sobie, że tak zwana

"negatywna" sytuacja jest doskonałą okazją do nauczenia się czegoś. Siła integracji polega na tym, że dzięki niej uczymy się, iż wcale nie trzeba się starać, by cokolwiek się wydarzyło. W wielu systemach kształcenia utrzymuje się, że człowiek musi coś robić, w coś wierzyć, wysilać się itd. Jeśli mu nie wychodzi, musi starać się jeszcze bardziej. Nasz system zachęca do porzucenia wysiłku i walki. Jeśli ci się coś nie udaje, zrelaksuj się. Nie musisz o nic zabiegać. Kto studiuje prawo naturalne, wie, że natura idzie po linii najmniejszego oporu. W "chwili obecnej" wszystko jest doskonałe. Dlatego nie próbujmy nic zmienić, niczemu nie stawiamy oporu, nie starajmy się niczego osiągnąć ani się zrelaksować. Nie starajmy się nawet niczego zintegrować. Cały ból, jaki czujemy w ciele lub umyśle, jest sygnałem, że stawiamy czemuś opór – przypuszczalnie doświadczeniu prawdy.

Ćwiczenie 4

Wyćwicz w sobie nawyk skupiania się na oddechu w ciągu dnia. Rób sobie stopklatki, zatrzymania w ciągu dnia aby skupić się na oddechu i na swoim ciele. Im częściej będziesz to robić, tym łatwiej będzie Ci to przychodzić, aż z czasem stanie się dla Ciebie to normą.

Przedstawię mantrę , którą możesz sobie powtarzać. Mantra pochodzi z książki Matta Khana -, „Wszechświat zawsze ma plan- 10 złotych reguł wolności,,

„Mój oddech jest żywą obecnością dobrostanu. Im bardziej uważnie i świadomie oddycham , tym więcej życia mam w sobie.

Mój umysł jest przejawem oddechu, im bardziej jestem zestrojony z oddechem, tym klarowniejszy staje się mój umysł.

Moje ciało jest przejawem oddechu. Im bardziej jestem zestrojony z oddechem, tym bardziej żywe i swobodne staje się moje ciało.

Moje emocje są przejawem oddechu. Im bardziej jestem zestrojony z oddechem, tym bardziej harmonijne stają się moje emocje.

Mój świat jest przejawem oddechu, Im bardziej jestem zestrojony z oddechem, tym bardziej satysfakcjonujące stają się moje relacje.

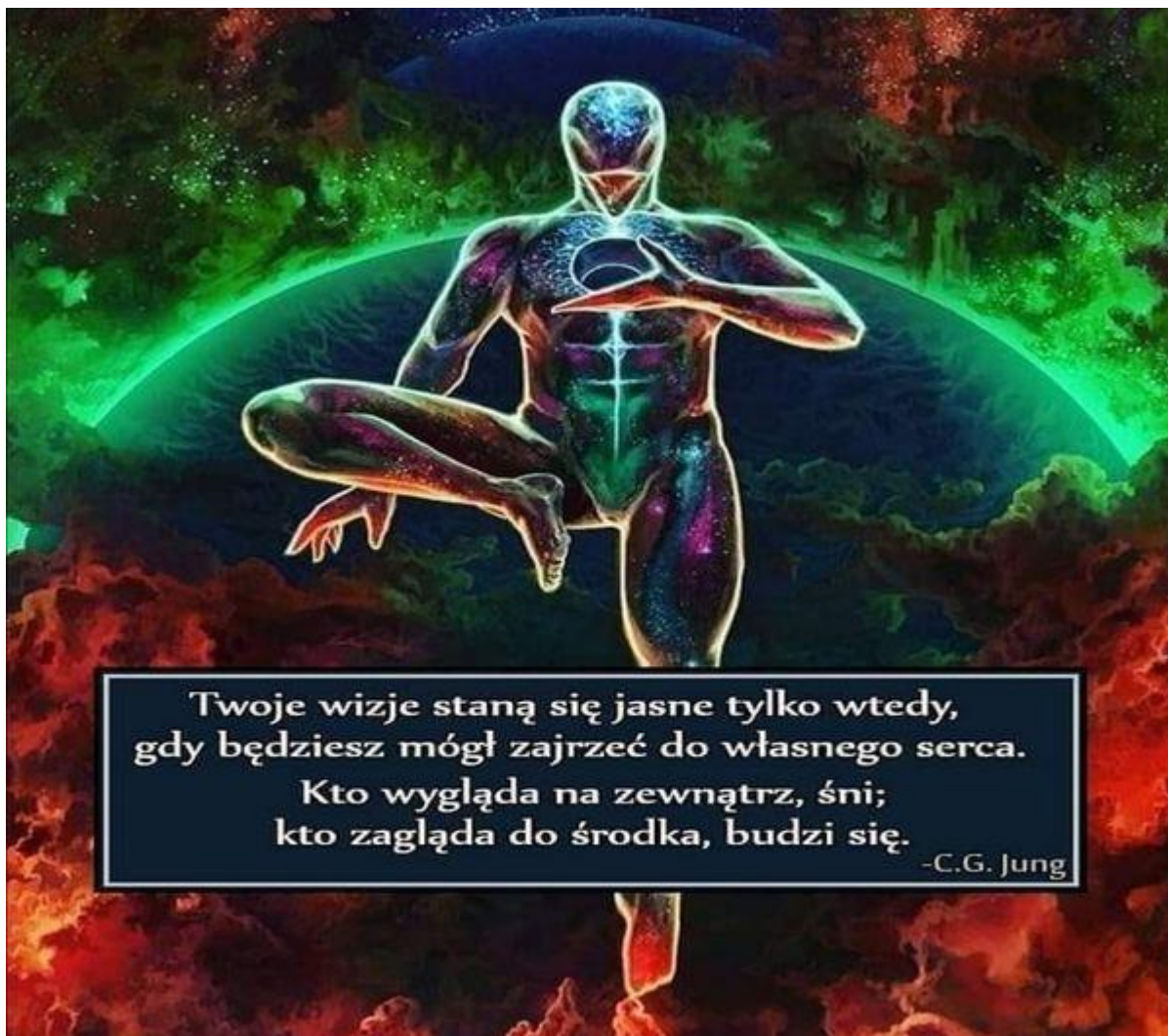
Każdy aspekt rzeczywistości jest przejawem oddechu, Im bardziej jestem zestrojony z oddechem, tym bardziej jestem prawdziwy i spełniony.

Zamiast żyć w rzeczywistości fantazji mojego ego, będę mieszkać w rzeczywistości wiecznego światła mojej duszy , gdzie po prostu przebywam z moim oddechem jako ten który ogłasza dobrostan.

Uświadamiając sobie , że dobre samopoczucie i doskonałość istnieją we mnie zawsze, podobnie jak mój oddech.

I aby zasygnalizować Wszechświatu, że rozpoznając mój oddech jako dowód doskonałości, jestem gotowy, chętny i zdolny do przyjęcia większej doskonałości.,,

Matta Khana -, „Wszechświat zawsze ma plan- 10 złotych reguł wolności,,



Kontakt z własnym ciałem, to klucz do wewnętrznej równowagi. Pomocnym ćwiczeniem może też być to co przedstawił Tolle poniżej.

Większość chorób pojawia się, gdy nie ma Cię w organizmie... Im więcej świadomości wnosisz do organizmu, tym silniejszy staje się układ odpornościowy.

Ciało uwielbia uwagę, jaką mu poświęcasz. To tak, jakby każda komórka budziła się i radowała. Jest to również potężna forma samoleczenia.

Nie tylko wzmocniony jest twój fizyczny układ odpornościowy, jego psychiczny układ odpornościowy jest również znacznie wzmocniony. Ta ostatnia chroni cię przed negatywnymi mentalnymi i emocjonalnymi polami innych, które są wysoce zaraźliwe.

Zamieszkiwanie ciała chroni cię, podnosząc częstotliwość wibracji całego pola energetycznego, tak że wszystko, co wibruje z niższą częstotliwością, takie jak strach, złość, depresja itp., Istnieje teraz na poziomie praktycznie innej rzeczywistości.

Nie wchodzi już dłużej w twoje pole świadomości, a jeśli tak, nie musisz stawiać żadnego oporu, ponieważ przechodzi przez ciebie.

Istnieje prosta, ale skuteczna, samolecząca medytacja, którą możesz wykonać, gdy potrzebujesz wzmocnić swój układ odpornościowy. Jest szczególnie skuteczny, jeśli używasz go, gdy poczujesz pierwsze objawy choroby, ale działa również w przypadku długotrwałych chorób, jeśli ćwiczysz go często z dużą koncentracją.

Będzie również przeciwdziałać wszelkim zakłóceniom twojego pola energetycznego przez jakąś formę negatywności. Jednak nie zastępuje codziennej praktyki bycia w Jaźni; w przeciwnym razie jego skutki będą tylko tymczasowe.

To jest:

Kiedy nie jesteś zajęty przez kilka minut, zamknij oczy, połóż się na plecach i „zalej” swoje ciało świadomością. Wybierz różne części ciała, aby skupić swoją uwagę: dłonie, stopy, ramiona, nogi, brzuch, klatka piersiowa itp. Poczuj energię witalną w tych częściach tak intensywnie, jak tylko możesz. Pozostań przy każdej części przez około piętnaście sekund.

Następnie pozwól, aby twoja uwaga przepłynęła przez twoje ciało kilka razy jak fala, od stóp do głów i z powrotem. Nie zajmuje to więcej niż minutę.

Następnie poczuj całe wewnętrzne ciało (obecność) jako pojedyncze pole energetyczne. Utrzymuj to uczucie przez kilka minut. Bądź intensywnie obecny w tym czasie w każdej komórce swojego ciała.

Nie martw się, jeśli umysłowi od czasu do czasu udaje się odciągnąć twoją uwagę od ciała i zatracisz się w myślach. Gdy tylko zauważysz, że to się stało, po prostu zwróć swoją uwagę na ciało wewnętrzne.,,

ECKHART TOLLE



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrozeniefeniksa.pl/>

