

Centrum Pozytywnej Motywacji

Duch Aloha

Nie pozwól aby Twoje uprzedzenia wobec pojęć duchowych powstrzymało Cię od starannego rozważenia, co one dla Ciebie znaczą.

ĆWICZENIE:

Usiądź lub stań w wygodnej pozycji i rozluźnij wszystkie mięśnie (utrzymuj napięcie tylko w takim stopniu, w jakim jest ono potrzebne, by się nie przewrócić lub nie spaść z krzesła).

Następnie - wykorzystując swoją pamięć lub wyobraźnię wywołaj w sobie gniew tak silny, jak tylko potrafisz, lecz nie napinaj żadnego mięśnia.

Stwierdzisz, że nie możesz utrzymać mięśni w stanie rozluźnienia, ponieważ pod względem fizjologicznym taki stan wyklucza możliwość wywołania gniewu.

Gniew nie może istnieć bez napięcia mięśniowego. To samo dotyczy lęku.

Dlatego też wyćwiczenie się w rozluźnianiu mięśni na życzenie może pomóc Ci w efektywniejszym korzystaniu z posiadanej wiedzy i opanowanych umiejętności, a także umożliwi Ci uniknięcie stanu lęku czy złości, lub wyjście z tych stanów, gdy już zaistnieją. Co więcej, taka umiejętność może być pomocna w usuwaniu wielu nieprzyjemnych i niezdrowych przyzwyczajeń, ponieważ dzięki niej możesz wprowadzić do podświadomości nowe wzorce działania i reagowania w różnych sytuacjach.

PODŚWIADOMOŚĆ:

Ważną rzeczą, którą należy wiedzieć o podświadomości i o funkcjonowaniu pamięci, jest to, że wspomnienie każdego doświadczenia, niezależnie od jego pochodzenia, przechowywane jest w ciele.

Podświadomość nie przeprowadza subtelnych rozróżnień między tym, czy doświadczenie pochodzi z wewnętrznego, czy też z zewnętrznego źródła, czy pochodzi z autentycznej sytuacji życiowej, czy też z książki, filmu, programu telewizyjnego, snu, intuicji lub wyobraźni. W ciele gromadzona jest pamięć wszystkich informacji. Jedyne, co interesuje podświadomość, to intensywność danego doświadczenia, czyli to, jaka reakcja fizjologiczna (emocjonalna, chemiczna, mięśniowa) towarzyszyła danemu zdarzeniu. Dla podświadomości jest to jedyne kryterium oceny, na ile "realne" jest doświadczenie. Z tego faktu wynika praktyczny wniosek, że to, co wyobrażamy sobie z odpowiednią intensywnością, jest równoznaczne z autentycznym wydarzeniem, przynajmniej w takim sensie, w jakim dotyczy to zachowań opartych na pamięci.

Szamani hawajscy i inni przez wiele wieków stosowali wiedzę o działaniu podświadomości jako narzędzie w uzdrawianiu i w samorozwoju.

W ostatnich czasach takie właśnie, szamańskie rozumienie tego zagadnienia wykorzystywane jest, między innymi, przez olimpijczyków i to z bardzo dobrym skutkiem. Używając wszystkich zmysłów do wyobrażania sobie, że za każdym razem osiągają doskonałe wyniki, sportowcy tworzą przechowywane w ciele wspomnienia, które ułatwiają osiągnięcie autentycznych wyników i poprawianie ich.

Ten sam proces możesz i Ty wykorzystać dla doskonalenia każdej umiejętności, dla osiągnięcia każdego pożądanego stanu i dowolnych warunków.

ĆWICZENIE:

Poproszę Cię o zrobienie czegoś, czego, być może, nigdy dotąd nie było Ci dane robić.

Posiedź w spokoju z zamkniętymi oczami jedną pełną minutę, prawiąc sobie nieprzerwanie komplementy za każdą swoją dobrą cechę lub zachowania, jakie przychodzą Ci do głowy. Gdyby było tego niewiele, możesz powtarzać już wymienione cechy. Kiedy popraczujesz, będzie Ci łatwiej.

Jeżeli spontanicznie pojawiają się negatywne reakcje lub słowa krytyki, nie przywiązuj do nich żadnej wagi i nadal skupiaj się na prawieniu sobie komplementów.

Ćwiczenie to można robić dłużej niż minutę. Kiedy skończysz, uświadom sobie aktualne odczucia.

Prawie zawsze będziesz stwierdzać, że czujesz się lepiej.

Następnie, siedząc przez pełną minutę z otwartymi oczami, chwal wszelkie dobre cechy wszystkiego, co dostrzegasz w swoim najbliższym otoczeniu.

Również w tym przypadku nie zwracaj uwagi na spontanicznie pojawiające się krytyczne myśli i jeżeli chcesz, przedłuż czas wykonywania ćwiczenia.

Czyż to nie wspaniałe uczucie?!

POŚLUSZEŃSTWO:

Badania archeologiczne i antropologiczne pokazują, że nawet pierwotni ludzie byli wynalazcami, artystami, czy rzemieślnikami i to żyjąc w bardzo trudnych warunkach. To pragnienie odczuwania szczęścia zapewnia chęć przeżycia, a nie odwrotnie.

Pragnienie zwiększenia szczęścia prowadzi nas do robienia rzeczy coraz lepiej i lepiej - zarówno mentalnie, jak i fizycznie, duchowo oraz społecznie.

Tak naprawdę jedyne, co powstrzymuje nas przed staniem się półbogami to nasz strach. Strach, który przeszkadza naszej podświadomości w drodze do spełnienia.

Myślimy, że podświadomość działa nielogicznie dlatego, że często nie robi tego, co aktualnie chciałaby świadomość i ponieważ czasami działa bez wyraźnego powodu. Kluczowym słowem jest tu określenie >>wyraźnego<<.

Podświadomość zawsze działa na podstawie jakiegoś założenia - przekonania, co do rzeczywistości - które zaakceptowaliśmy jako prawdę na jakimś etapie swojego życia.

Kiedykolwiek wydaje nam się, że podświadomość robi coś na przekór, dzieje się tak dlatego, że wypełnia ona jakieś dawne polecenie, które jej wydaliśmy, albo, którego nie usunęliśmy. A musi wypełniać poprzednie polecenia, dopóki nie wydamy jej nowych.

Sukces nowych nawyków zależy w głównej mierze od tego, jak dobrze służą one wzrastaniu oraz czy zgadzają się z obecnymi przekonaniem, dotyczącymi tego, co jest możliwe, a co nie i tego, co jest dobre, a co złe.

Podświadomość nie jest niewychowanym zbuntowanym dzieckiem, ani też nie zrobi nigdy niczego, co mogłoby nam zaszkodzić. Przynajmniej ze swojego punktu widzenia.

Główną rzeczą, którą powinniśmy zapamiętać jest to, że podświadomość będzie nam służyć wiernie i szybko, kiedy tylko nauczymy się wydawać odpowiednie polecenia.

DOŚWIADCZ POTĘGI MYŚLI:

Jeżeli świat jest taki, jaki myślisz, że jest, to jesteś w stanie zmieniać swój świat drogą zmiany myśli.

Usiądź wygodnie z otwartymi oczami, odwróć głowę jak najdalej w lewo i spójrz z tego punktu prosto przed siebie. Znajdź coś na linii wzroku, co możesz zapamiętać jako punkt odniesienia i odwróć głowę do normalnej pozycji.

Następnie zamknij oczy i trzymając głowę nieruchomo wyobraź sobie, że powoli, lekko i swobodnie, bez żadnego napięcia odwracasz głowę w lewo poza punkt odniesienia aż do punktu, z którego bez żadnego wysiłku patrzysz prosto za siebie.

Wyobraź sobie, co widzisz z tej pozycji; zdaj sobie sprawę z wrażeń i odczuć, jakie towarzyszą takiemu widzeniu. Teraz wyobraź sobie, że powoli przekrećasz głowę z powrotem do przodu. Następnie otwórz oczy i fizycznie odwróć głowę w lewą stronę.

Jeżeli udało Ci się stworzyć w umyśle dostatecznie plastyczne wyobrażenie odwracania głowy do tyłu, to teraz stwierdzisz, że z łatwością odwracasz głowę dalej niż przedtem, a zasięg Twojego wzroku znacznie wykracza poza granice wyznaczoną przez zapamiętany punkt odniesienia.

Wykonane ćwiczenie, polegało na wprowadzeniu zmian w ciele poprzez zmiany dokonywane w umyśle. Wyobrażenia pokazała Ci, że jesteś w stanie zrobić coś, co nigdy wcześniej nie było Ci dane, a ciało zareagowało na Twoją myśl, przy pomocy której demonstrujesz mu, jakie masz możliwości.

Jest to proste doświadczenie, ale jego konsekwencje są ogromne.

[Duch Aloha](#)

[Centrum Pozytywnej Motywacji](#)