

## DELAVNICA:

# MANJ ZNANI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA NAŠE ŽIVLJENJE IN ZDRAVJE




---

AVTORJA: Breda in Lovro Mohorič, POT-VIZARUM, BLEED, 2009



Namen današnje delavnice je spoznati manj znane dejavnike, ki lahko vplivajo na naše zdravje, osebno rast, na naše uspehe v življenju in kaj lahko sami storimo, da spremenimo tisto, s čimer nismo zadovoljni.

**1. DEFINICIJA ZDRAVJA** Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne samo odsotnost bolezni ali slabosti.

## **2. OSNOVNA VODILA ZA ZDRAVJE**

Poleg osnovnih vodil, kot so zdrava raznovrstna prehrana, fizično gibanje, ki je naravna potreba organizma in pravilnega razmerja med delom in počitkom, je pomemben tudi odnos do narave, družbe, lastnega telesa, drugih posameznikov s katerimi stopamo v odnose in tako dalje. To vse pa se odraža na fizičnem zdravju in čustvenem in mentalnem (miselnem) ravnotežju. To pomeni, da tudi misli in čustva povzročajo spremembe v našem počutju. Če se spomnimo samo nekaj primerov, kako se počutimo, če nas je strah, če smo jezni, žalostni ali pa zadovoljni ob nekem uspehu. Vse to nam dokazuje, da energija sledi misli in nam pokaže kakšno moč ima misel ali čustvo. Zato je za zdravje in osebno rast na vseh področjih zelo pomembno, da misli usmerjamo v pozitivno smer.

ZAKAJ? Bolezen ne more živeti v telesu, ki je v zdravem čustvenem stanju. Kar mislite in čutite danes ustvarja vašo prihodnost. Če mislite in čutite pozitivno, privlačite pozitivne dogodke, če čutite negativno, privlačite slabo voljo, nesrečo, žalost in drugo. Človek postane to, kar razmišlja, smo kot magnet, privlačimo tisto o čemer razmišljamo. Če se počutimo dobro, bomo pritegnili dobre stvari v naše življenje.

## **3. MISLI-ČUSTVA-RAVNANJA –REZULTAT**

Človek postane to kar razmišlja. Smo kot magnet in privlačimo tisto o čemer razmišljamo.

Zakaj to drži? Ker naše misli vplivajo na naša čustva, naša čustva na naša ravnanja, naša ravnanja pa dajo rezultate. In ti rezultati se tako kažejo na vseh področjih in so lahko ugodni ali neugodni za nas.

## **4. REZULTATI**

Rezultati so lahko: bolezen- zdravje, bogastvo- revščina, dobri ali slabi medsebojni odnosi in tako dalje. PRIMER-BOLEZEN je rezultat. Kje je izvirni vzrok? Je odsev notranjega sveta, fizični svet je zgolj odsev mentalnega, čustvenega in duhovnega sveta.

**VAJA:**

Zapišite si štiri primere iz svojega življenja, ko ste zaradi svojega načina razmišljanja ali čustev prišli posledično do rezultata- dva ko ste dobili pozitiven rezultat in dva ko ste dobili negativen, oziroma škodljiv rezultat (primer: veselje do dela-uspeh , nepremišljen nakup-pomanjkanje denarja :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

**DEJAVNIKI PROGRAMIRANJA****-ZAVEDANJE**

Če želite spremeniti vidno (rezultate) morate spremeniti nevidno, spremeniti svoj program, se reprogramirati.

Nečesa ne moremo spremeniti, če ne vemo, da obstaja. To so naše lastnosti, oziroma naša osebna filozofija.

**5. OD KOD IZHAJAJO NAŠE MISLI**

Od kod izhajajo naše misli, naš način razmišljanja? Od vzorcev, ki smo jih pridobili predvsem v otroštvu in v dobi odraščanja, kaj smo videli, slišali in doživeli, ko smo bili majhni, bodisi od staršev, sorodnikov, znancev, vzornikov, medijev in socialnega okolja v katerem smo živeli.

**-RAZUMEVANJE**

Z razumevanjem od kot izhaja naš način razmišljanja, lahko prepoznate, da vam je bil vsiljen od zunaj, od okolja v katerem živite.

**VAJA:**

Razmislite in zapišite lastnosti in prepričanja, ki jih imate od svojih staršev.

**1. PO MATERI**


---



---



---

**2. PO OČETU**


---



---



---

## **6. POGOJENOST –NARAVNANOST**

Vse to vpliva na našo pogojenost, oziroma naravnost, katera vpliva na naše misli. Ta pogojenost se kaže kot osebna filozofija, osebni filter. Ko odrastemo grede vse informacije, ki nam pridejo na pot, skozi naš osebni filter. Naš značaj in naše razmišljanje usodno določajo stopnjo uspešnosti na vseh področjih. Ko odrastemo, grede vse informacije skozi filter naše osebne filozofije in naravnosti.

### **-LOČITEV**

Ko dojamete, da ta način razmišljanja niste vi, oziroma vam ne koristi, se od njega ločite in se v sedanosti odločite ali ga boste obdržali ali ne ter se odločite biti drugačni.

## **7. SPOZNAVANJE**

Prepoznati je treba, kako so nas dosedanji načini razmišljanja in delovanja pripeljali točno tja, kjer se trenutno nahajamo. Vprašanje je, če smo s tem stanjem, kjer se trenutno nahajamo zadovoljni. Če nismo, bo potrebno narediti spremembo, ali v načinu razmišljanja ali delovanja.

### **VAJA:**

**SAMOOCENA-** Najboljše merilo za ocenjevanje vaših rezultatov ste Vi sami, saj samo Vi veste ali ste z doseženimi rezultati zadovoljni ali ne. Ocenite svoje rezultate na posameznih področjih. Razmislite, ali ste z doseženim zadovoljni, oziroma kaj si želite, da bi se spremenilo.

-ZDRAVJE: .....

.....

-ODNOSI: .....

.....

-KARIERA: .....

.....

-FINANCE: .....

.....

-DRUGO(vzgoja otrok, hobi, itd.): .....

.....

**8. DEFINICIJA NOROSTI** Delati ene in iste stvari ter pričakovati, da se bo kaj spremenilo.

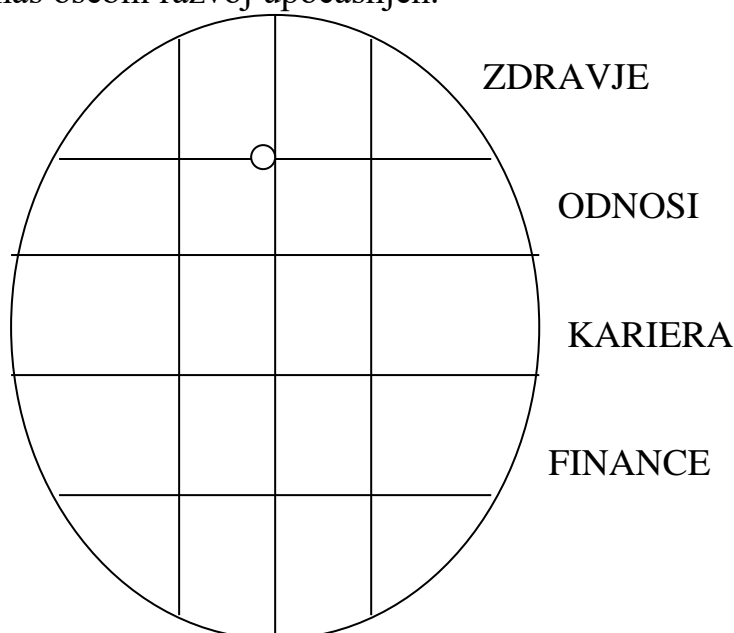
## 9. RAZMIŠLJANJE O SPREMEMBI

Če samo razmišljamo, da bi bilo dobro narediti spremembo nas to ne bo pripeljalo do uspeha. Zakaj? Ker nas bo razmišljanje vedno pripeljalo do neke ovire. Največja ovira na poti do cilja je odlašanje. Pri tem se zalotimo, da neke zadeve ne želimo opraviti, ali vanjo kakorkoli dvomimo in v nas spodbudi strah, če sami to sploh zmoremo. Če se osredotočimo na ovire, bomo vedno našli izgovor zakaj neke spremembe ali cilja ne moremo doseči.

## 10. CONA UDOBJA( TOPLA POSTELJA)

Naj navedem primer: vedno je problem zjutraj vstati iz tople postelje v hladno sobo. In dlje, ko ležite v njej in razmišljate, kako neprijetno bo vstati, težje bo. Kje je problem? V naših mislih in občutkih. Kaj moramo storiti? Enostavno se odkrijemo in postavimo na noge in naloga je opravljena. Ljudje, ki opravijo svojo nalogo, ne čakajo na navdih, na idealne pogoje, ki nikoli niso, ali da jih bo premaknil duh, temveč se premaknejo sami. ZDAJ JE MAGIČNA BESEDA USPEHA, JUTRI, NASLEDNJI TEDEN, KASNEJE, NEKEGA DNE so sinonim za besedo NEUSPEHA-NIKOLI.

Ljudje vse prevečkrat radi ostajamo v tako imenovani coni udobja. To pomeni, da vse preveč želimo v življenju imeti rutino. Posledica tega je, da v življenju ne napredujemo, da je naš osebni razvoj upočasnen.



## 12. VZROK ZA RAZMIŠLJANJE O SPREMEMBI-OBUP, NAVDIH

Do spremembe nas lahko pripelje **OBUP**. Ta silen občutek obupa nas prisili, da nujno poiščemo rešitve. Obup je končen in neizbežen rezultat mesecev in let nakopičenega zanemarjanja, ki nas pripelje do tistega trenutka v času, ko začutimo nujno potrebo, da poiščemo takojšnje odgovore na izzive življenja.

Drugi izvir, ki nas vodi, da naredimo spremembo v življenju je **NAVDIH**. Navdih iz kateregakoli vira prebudi čustva znotraj nas, ki oživijo upanje, prizadevnost in odločnost. To je trenutni šepet spodbude in pomiritve, ki povzroči, da se zavemo svojega potenciala. Tu je ključni moment, kako bomo reagirali, ali bomo samo gojili ta trenutni občutek ugodja ki bo prej ali slej minil, ali pa se bomo podali v akcijo k dejanski uresničitvi cilja.

### **-REPROGRAMIRANJE**

Reprogramirati moramo naš um. Odločimo se za drugačne načine razmišljanja, ki bodo podpirali mojo srečo in uspeh. Notranji um(energijo) je potrebno naravnati na uspeh in potem ne bo nobena naloga več težka.

### **14. AKCIJA**

Je najboljše zdravilo za strah, stres, jezo, depresijo, žalost, se lotimo sprememb našega načina življenja na podlagi lastnih zmožnosti in trenutnih okoliščin. Če dvomite v uspeh, Vam bo spodletelo, če verjamete v uspeh Vam bo uspelo.

- 1) CILJ- najprej moramo vedeti kaj hočemo, kaj si resnično želimo
- 2) 1. korak- ne čakamo na popolne pogoje
- 3) razmišljanje o posledicah nam omogoči pravilne odločitve
- 4) korak za korakom

### **15. VPLIV PROSTOROV**

Naše počutje je odvisno tudi od energijskega stanja prostorov v katerih živimo in delamo. Energijsko ravnovesje prostorov lahko porušimo sami s svojim razmišljanjem, s svojimi občutki(jeza, strah, žalost, stres, slabi odnosi v krogu družine itd.). Slabo energijsko stanje je lahko tudi posledica preteklih dogodkov iz preteklih obdobj; kaj se je v teh prostorih dogajalo, kakšni ljudje so tu živeli pred nami, kako se je sam objekt gradil, ali je tu bivala bolna oseba ali je kaka oseba tu celo umrla.

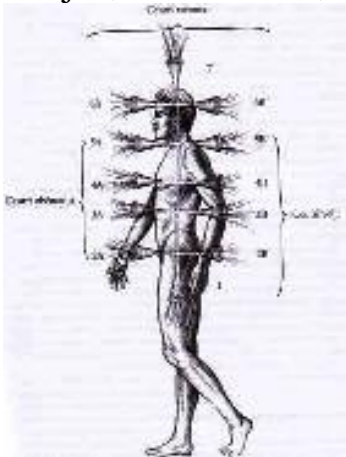
Zaradi teh vzrokov je porušeno energetske ravnovesje prostora, ali so v njem celo blodeči elementali. To so energetske strukture, nekakšen skupek energij, ki se lahko prilepijo na našo auro, na tisti del kjer je poškodovana, in nam črpajo vitalno energijo. Enako nam tudi energetske porušen prostor jemlje energijo, zato se v njem ne počutimo dobro. Postanemo hitro utrujeni, nervozni itd.

### **16. ŠKODLJIVA SEVANJA**

Največ težav ljudem povzročajo škodljiva zemeljska in kozmična sevanja, ki prihajajo iz Zemlje in vesolja. To so sevanja zemeljskih mrež, podzemnih vodnih tokov, rudnin in mineralov, geoloških prelomnic, podzemnih jam, oziroma hermetično zaprtih prostorov.

Kaj se pravzaprav dogaja, ko ležimo na geopatogenih mestih, kjer je sevanje? Iz fizike vemo, da ima človek valovno dolžino pol metra z odstopanjem do deset odstotkov. Če smo izpostavljeni sevanju, ki ima večjo ali manjšo valovno dolžino od pol metra, smo deležni vsiljenega nihanja, ki je škodljivo. Če je to nihanje nad valovno dolžino 55 centimetrov, v organizmu povzročijo proces slabšega izločanja beljakovinskih strupov pri metabolizmu. Zaradi tega lahko postopoma pride do tvorbe tumorjev ali celo do rakastih obolenj. Sevanje nižje od 45 centimetrov pa povzroči vnetna stanja in vročinska obolenja in druge težave, ki so odvisne od stopnje intenzitete sevanja, časovne izpostavljenosti, občutljivosti organizma in še nekaterih drugih dejavnikov (valovna dolžina mačke je 16 centimetrov, psa pa 60 centimetrov). Najprej priporočava, da se ugotovi stanje ležišča. Zakaj je to tako pomembno?

- 1) Ker se pri spanju najdlje zadržujemo na enem mestu (to je v postelji)
- 2) Ker je jakost škodljivih sevanj najmočnejša prav med drugo in četrto uro zjutraj.
- 3) Pojavljajo se negativne reakcije organizma na sevanje (jutranja slabost, glavobol, nespečnost, znojenje, prebavne motnje itd.). Zjutraj se zbudimo bolj utrujeni, kot smo bili, ko smo šli zvečer spat.



## **OBLEKA NAREDI ČLOVEKA**

Da, zelo pomembno je, kako smo oblečeni, ampak s tem ne mislimo samo stil oblačenja, temveč tudi na sama oblačila od kod izhajajo in s kakšnim energijami so bile narejene. Kot vsi vemo je danes po večini slovenskih trgovin vedno več oblačil in izdelkov, ki jih izdelujejo ljudje iz dežel v razvoju.

Se morda spomnite kako ste se počutili po nakupovanju v trgovini s takimi oblačili? Ste prišli ven utrujeni ali celo z glavobolom? Ravno z razvojem globalizacije so naše trgovine prepolne s takšnimi oblačili.

Vsi mislimo, da ko smo kupili izdelek, da je zelo lep in poceni pa še zglada dobro. Ta trenutek smo zadovoljni, saj mislimo, da smo dobro kupili, toda pogledajte kaj se zgodi; ne nosim rad tega oblačila, v bistvu ga zavračam.

Takrat se vprašamo zakaj. Utemeljila bom kako je s temi stvarmi. Vsak izdelek, ki ga izdelamo ali ga izdelava posameznik v ta izdelek vtisne energijo. Lahko je ta dan človek, ki dela izdelek žalosten, nesrečen, lahko v sebi cel čas joka, čeprav se na zunaj ne opazi. Tako oblačilo je narejeno z energijami nizkih vibracij, zato na nas vpliva kot vsiljeno nihanje, če to oblačilo nosimo.

Res pa je nekdo, ki bo nosil to oblačilo takoj začutil in tega sploh ne bo nosil.

Vendar ljudje smo različni in nekateri čutimo, nekateri pa ne. In tisti posameznik, ki ne čuti teh energij, bo ta izdelek nosil in s tem bo deležen vsiljenega negativnega nihanja, ki pa s časom ravno tako vpliva na njegovo psihično in čez čas tudi na fizično zdravje. Tako tak posameznik, ki čuti te energije, zagotovo sploh ne bo nosil tega izdelka, ker se bo zelo slabo počutil v njem. Kot sem že omenila ljudje, ki so bolj občutljivi, oziroma zaznavajo te energije, med njimi so sploh otroci, sploh nočejo in ne morejo nositi teh oblačil.

Preiskovala sva vpliv teh oblačil na energijsko stanje telesa in ugotovila, da nošenje takih oblačil lahko povzroči padec vitalne življenjske energije za 15 do 20 odstotkov. Redno nošenje takih oblačil lahko povzroči blokade na energijskih centrih-čakrah in povzroči poškodbe avričnega sloja.

Dobra novica je v tem, da se te slabe energije, oziroma nizke vibracije, dajo radiestezijsko nevtralizirati in energijsko očistiti. Seveda pa, če se v izdelek pač vtisnejo škodljive energije, oziroma nizke vibracije, se lahko tudi blagodejne energije z visokimi vibracijami. Pri tem dosežemo ravno nasprotni učinek, da izdelek pri nošenju učinkuje na nas blagodejno. Ko ga nosimo nam dviga vitalno energijo, povečuje samozavest in se v njem zelo dobro počutimo. V velikih primerih vpliva tudi na zdravje. Ker pozitiven izdelek ali majica, na primer, deluje kot spodbujevalnik, negativna pa kot zaviralec normalnega delovanja.

## **SIMBOLI, S KATERIMI SI LAHKO POMAGAMO**

Kot sem že pri oblačilih omenila glede teh negativnih in vsiljenih nihanj se zgodi enako z prinašanjem predmetov. Sicer imava tudi veliko izkušenj, da so predmeti ki jih ljudje prinesejo iz oddaljenih držav kot spominček v večini slabi, vendar to se v večini primerov da energijsko očistiti, če pa ne, se ta izdelek odstrani iz prostora.



Velikokrat ljudje, ko izberejo vzorce za balkonsko ograjo izberejo simbole, ki niso nujno dobri ali slabi. Velikokrat so samo začudeni, če se jim zgodi kaj slabega, zakaj se jim to dogaja. Saj ne vedo, da so z liki v ograji napisali, kaj se jim bo v tej hiši dogajalo. Isto je z risanjem likov po stenah v stanovanjih. Vendar da bomo povedali tudi kaj dobrega, bi omenila, da marsikateri simbol ali predmet lahko daje tudi pozitivno sevanje.

Tudi, ko kupujemo stanovanje je zelo modro, da se pozanimamo, kaj se je predhodno dogajalo v tem stanovanju, da se izognemo nesreči ali boleznim. Priporočljivo je, da se takšna stanovanja očistijo in se dajo v prostor simboli, da tu potem obdržimo blaginjo in prijeten občutek v domovanju.

Obstajajo pa tudi pripomočki s katerimi si zagotovimo tekoče dogajanje dogodkov ter s tem lahkotnejše življenje in odločanje v določenih trenutkih. To sicer izdelujem jaz in lahko na koncu po želji tudi lahko povem nekaj besed o tem. Zavedati se moramo, da naredimo mi kot posameznik največ, vse kar se doda zraven, je kot spodbujevalnik in pripomoček, da do rezultatov lažje pridemo.

### **ANALIZA OSEBNOSTI**

Govorili bomo tudi o analizi osebnosti in zakaj je pomembna. Učili se tega ne bomo, ker je to plod večletnega šolanja, učenja in na koncu še izkušenj, ko jih človek izdeluje.

Že ko se otrok rodi in ko mu damo ime mu delno napišemo kakšna osebnost bo kot odrasel človek. Vprašali boste zakaj? Zato, ker ima vsaka črka svoj pomen; v povezavi z drugimi črkami dobimo celoto, kaj pomeni okvirno ime. Tako da če še nimate otrok se pozanimajte in dobro premislite, kako boste dali otroku ime. Že v imenu samem je okvirno napisano, kakšna bo ali je ta oseba, na primer ali bo ta otrok živahen, ali bo komunikativen, ali bo bolj zaprt vase, ali bo inteligenčen in še ogromno stvari bi se dalo napisati.

Enako je, na primer, z imeni krajev; da se spet okvirno povedati kakšni ljudje živijo v tem okolišu. Je pa res, da so to zelo osnovne lastnosti. Do potankosti se lahko naredi šele, ko posameznik napiše ime, priimek in datum rojstva. Ker se potem analizira vsaka črka posebej in se tako lahko pove kakšen je ta človek, kaj so njegove vrline in njegove slabosti.

Za otroke, oziroma do 18 leta se celotne analize sploh ne dela, ker so to še neformirane osebnosti. Tudi kadar delamo za najstnike, na primer, v devetem razredu za usmeritev za poklic lahko pogledamo za kaj je ta otrok najboljši in sposoben, vendar se nikoli ne spuščamo preveč v detajle osebnosti, temveč samo kar je potrebno za poklicno usmerjenje.

Včasih oseba ne prizna tistega, kar mu je napisano, ampak že po nekaj dnevih opazi, da je naredil točno to, kar prej sploh ni vedel, da počne. Ravno zaradi tega so se ga ljudje izogibali ali imeli slab odnos do njega. Lahko je zaradi tega imel težave pri druženju, lahko tudi pri dokazovanju prvega vtisa z novimi ljudmi (lahko tudi razgovor za službo.)

## **MEDITACIJA ZA ZAGOTAVLJANJE IN OHRANJANJE ZDRAVJA**

Trikrat globoko vdihnite skozi nos in skozi usta izdihnite. Kaj čutite v nogah – ali mravljinice ali pa mogoče toploto? To čutite tudi višje po telesu, po mečih do kolen, naprej po stegnih do kolkov. Sedaj se osredotočite na organe v telesu in če imate na katerem predelu, ki ga jaz ne omenim probleme, se tudi tam ustavite. Pošljemo energijo naprej do medenice, do spolnih organov, mehurja, jeter, ledvic, želodca, pljuč, srca, na hitro, pri srcu se ne ustavljamo. Naprej se osredotočimo na ramena in vrat; kaj čutite v rokah? Gremo naprej po vratu, do bezgavk, ščitnice, do zob, nosu in oči, pošljemo energijo tudi v možgane in po hrbtenici navzdol. Predstavljajte si prelepo belo svetlobo nad glavo, spustite jo navzdol po telesu do nog. Vaše telo je kot goba, vsrkava energijo. Vse celice se kopajo v beli svetlobi in se s tem zdravijo. Postajate prelepo sijoče svetlobno bitje. Globoko vdihnite in se z rokami od glave navzdol in ob nogah dotaknite tal, da se boste "prizemljili".

Naredimo skupinsko vajo za doseganje ciljev.

## **KAKO PRITI DO DOLOČENEGA CILJA?**

Ste se kdaj vprašali, kaj bi morali storiti, da bi si zagotovili lepše življenje? Ste kdaj pomislili česa vsega ste zmožni in kako velik potencial imate, pa ga ne znate izkoristiti? Uporabljamo ga približno samo deset odstotkov. Vsak napredek, ki ga naredimo v svojem življenju, nam poveča uspešnost, tako v poslovnem svetu, kot pri osebnih zadevah. V današnjem svetu smo izpostavljeni velikim pritiskom (stres, glavoboli, razne depresije, izpadi jeze, živčnost, zaskrbljenost, nespečnost, strah pred neuspehom...). Zato moramo te ovire in probleme nekako sami znati reševati. Vedno več je tudi poudarka na osebni rasti, odnosih, denarju, karieri, zdravju in čustvih. Ti dejavniki so zelo pomembni, saj nam lahko veliko pomagajo pri doseganju uspehov in ciljev. Velikokrat si ljudje sploh ne priznajo, da jih je strah, skoraj vsak bo rekel, da njega ni strah, čeprav je ravno strah pred spremembami lahko velika ovira pri doseganju uspehov v življenju. Res pa je, da smo se vseh strahov naučili in do svojega štirinajstega rojstnega dne si oblikujete devetindevetdeset odstotkov prepričanja o tem kaj zmorete in kaj boste postali. To pa je dobra novica za nas saj vsega kar se človek nauči, lahko tudi pozabi.

Ko Vam rečem, da lahko v življenju dosežete vse kar si želite in lahko odpravite vse strahove, boste začudeno vprašali: Kako pa?

Zato sem pripravila vajo, ki Vam bo pomagala, da pridete do tega. Sedaj si boste zamislili kaj hočete doseči – lahko tudi napišete in potem bomo poiskali kaj Vas pri tem ovira.

Omejujoča prepričanja:

- sem premlad, da bi to dosegel in se ukvarjal s tem
- nimam izkušenj in ne vem kako
- nimam denarja, da bi to izpeljal
- sem preveč izobražen, da bi se ukvarjal s tem
- ljudje (partner, otroci) mi ne bodo zaupali
- ne poznam dovolj ljudi, ne bodo mi prisluhnili
- nimam znanja (sposobnosti, volje, ...) za izpeljavo te zadeve.
- kaj pa, če mi ne uspe
- sem prestar
- sem ženska
- ne znam se pogajati
- ne znam navezovati kontaktov z ljudmi
- ne morem si tega privoščiti
- sem predebel
- nisem simpatičen
- nimam končane fakultete
- sem premalo izobražen
- sem prelen
- denar kvari ljudi
- ljudje me nimajo radi
- mož/žena me ne ljubi
- kaj bodo rekli ostali
- ne upam povedati resnice
- konkurenca je boljša

To so razna prepričanja, ki jih imamo v glavi in nas ovirajo na naši poti. Ampak to so samo izgovori, ki nas ovirajo.

Sedaj bomo naredili sedem korakov kako obvladati negativna prepričanja.

1.

Pomislite, katera prepričanja Vas ovirajo na poti do uspeha, sreče, in zadovoljstva.

Bodite pošteni do samega sebe, saj boste le tako napredovali v svojem življenju.

2.

Napišite svoja omejujoča prepričanja in strahove, ki Vas že dolgo ovirajo na poti do vašega cilja. Napišite pet svojih najbolj omejujočih strahov in prepričanj, ki Vas že dolgo preganjajo.

- prekličite bolečino
- popačite prepričanja
- napišite nova prepričanja
- uničite stara prepričanja
- ponavljajte nova prepričanja

3.

V tretjem koraku povežite čim več psihične bolečine s starim omejujočimi prepričanji. Glejte svoja omejujoča prepričanja in zamislite si bolečino, ki Vam jih bodo prinesla čez nekaj let, če se ne boste spremenili. Vmes si postavite še vprašanja. Naj Vas ne bo strah, če bi pritekla kakšna solza. To je namreč cilj, da si enkrat rečete: »To je to, zdaj pa imam tega dovolj, nikoli več!!!«

VPRAŠANJA ZA USTVARJANJE BOLEČINE

- Kaj bo pomenilo za vaše finančne prihodke, če se ne spremenite?
- Kaj bo to pomenilo, za vaše odnose v družini, če se ne spremenite?
- Kaj vse boste zamudili v življenju?
- Kaj vse ste že zamudili, ker živite s temi omejujočimi prepričanji?
- Kdo Vas bo zapustil, če se ne boste spremenili?
- Kaj boste rekli svojim otrokom, kaj se jim boste zlagali?
- Koga vse ste že razočarali, ker vztrajate na teh strahovih in omejujočih prepričanjih?
- Kako dolgo boste še živeli, če se ne spremenite?
- Koga vse ne boste spoznali?
- Ali mislite naslednjih pet, deset, petnajst let živeti z lastnimi strahovi in omejujočimi prepričanji?

4.

Četrty korak je zelo zabaven in učinkovit.

Zdaj na glas preberite svoja omejujoča prepričanja v smešnem tonu, kakor da bi posnemali star film. Poleg tega pa lahko še popačite obraz. To je zelo učinkovito, da si v glavi popačite strahove in omejujoča prepričanja. Sedaj jih ne jemljete več tako resno kot prej.

Ali ste prepričani, da ste izvedli temeljito ta korak, ker je zelo pomemben?

Sedaj bomo Vaša negativna prepričanja zapisali v pozitivni obliki. To Vam bo dalo moči in energije za velike dosežke.

Npr.: Staro prepričanje: Prestar sem.

Novo prepričanje: Petdeseta leta bodo zame najbolj učinkovita in najuspešnejša. Imam izkušenj za pet ljudi, ki so pol toliko stari kot jaz. Morate biti stoddostno prepričani v to.

Stara prepričanja bomo sedaj razrezali na majhne listke, jih prečrtali in zakurili. Nova pozitivna razmišljanja pa z močno čustveno intenzivnostjo ponavljajte in zraven naštejete logične razloge, zakaj tako razmišljate.

Še enkrat jih napišite in jih ponavljajte z močno intenzivnostjo, dokler ne postanejo del vašega osnovnega prepričanja.

Sedaj pa je Vaša naloga doma, da zjutraj, ko vstanete ponovite Vaša pozitivna prepričanja, saj morate stremenirati um, kot to počnejo športniki, da imajo mišice.

### **POZITIVNE AFIRMACIJE ZA LAŽJE ISKANJE POZITIVE V TEŽKIH TRENUTKIH.**

V življenju večkrat ne vemo, kako bi se izrazili, da bi bila trditev pozitivna, saj je veliko ljudi, ki nekako kar vedno govorijo in razmišljajo negativno. Zato je za takšne ljudi velika prelomnica začeti pozitivno razmišljati in vložiti bodo morali kar nekaj truda, da bodo prišli do zelenega uspeha. Ampak se splača.

Tukaj vam prilagam nekaj afirmacij s katerimi lahko obrnete negativen stavek v pozitivnega. Določene so tudi na željo sprememb, ki bi jih radi dosegli.

### **AFIRMACIJE OB SPREJETJU BOLEČINE IN IZGUBE**

- Odpovedujem se preteklega in s hrepenenjem pričakujem dobro, ki prihaja
- Odpovedujem se prejšnjim pričakovanjem in prepuščam višji sili, da me usmerja
- Verjamem, da me nevidna roka vodi k naslednjemu koraku
- Čeprav mi je žal za tistim, kar sem izgubil, vem da mi sledi večje dobro
- Pred mano so odprta nova vrata

### **RASTI Z BOLEČINO**

- Zahvaljujem se neskončnosti, ker mi daje priložnost za rast in preobrazbo
- Strto srce je odprto srce; bolečina moje srce resnično odpira
- Močnejši in modrejši sem zaradi preizkušenj in izzivov
- Raje imam bolečino, kot da ostanem vedno isti
- Vsako težavo gledam kot priložnost

**STRTO SRCE JE ODPERTO SRCE**

- Opiram se ljubezni
- V ljubezni sem pripravljen tvegati
- V moji ranljivosti je moč
- Odprt sem za ljubeče in razumevajoče partnerstvo
- Strto srce je odprto srce; ko je moje srce ranjeno, postanem bolj ljubeč

**NESKONČNA INTELIGENCA JE LJUBEZEN**

- Počutim se varnega
- Lahko prejmem dovolj vsega, kar potrebujem
- Vsebina moje skodelice se zliva čez rob
- Vedno in povsod me varuje in vodi ljubezen
- Ko sledim svojemu srcu, me ljubezen podpira v duhu in snovi

**ODPOVEJTE SE**

- Odpovedujem se staremu in omogočam prostor novemu
- Odpovedujem se starim strahovom in bojaznim ter jih nadomeščam z vero in zaupanjem
- Z mojih ramen je padlo težko breme
- Zahvaljujem se za novo življenje
- Blagoslavljam in se odpovedujem stari bolečini

**AFIRMACIJE O PREOBRAŽENJU JEZE IN ODPOROV****VSAK ČLOVEK JE VAŠ UČITELJ**

- Vsak človek je moj učitelj
- Od vsakega človeka, ki ga srečam, se naučim kaj vrednega
- Vesel sem, ker dobivam vedno nove priložnosti za rast ljubezni
- Slabih izkustev ni – so le priložnosti za učenje
- Višja modrost mi odkriva pomen vsakega doživetja

**DOVOLITE SI ČUSTVOVATI**

- Vsa moja čustva so upravičena
- Kadar čustvujem, se počutim dobro
- Čustvovati je povsem varno
- Sprejemanje in izražanje čustev mi daje vitalnost in energijo, ter me krepi
- Radostno se približujem svojim čustvom, ker vem, da so mi naklonjena

**ODPOVEJTE SE**

- Odpovedujem se staremu in omogočam prostor novemu
- Odpovedujem se starim strahovom in bojaznim ter jih nadomeščam z vero in zaupanjem
- Z mojih ramen je padlo težko breme
- Zahvaljujem se za novo življenje
- Blagoslavljam in se odpovedujem stari bolečini

**ODPUŠČANJE**

- Blagoslavljam vse, ki so me kdaj koli prizadeli in jim dajem svobodo
- Odpuščam vsem. Odpuščam sebi. Odpuščam preteklosti. Svoboden sem.
- Odpuščam si za vse trpljenje, ki sem ga povzročil sebi in drugim
- Vračam se v svoje srce
- Ko odpuščam, je odpuščeno tudi meni

**NE SODITE**

- Nikogar ne sodim, posebno ne samega sebe
- Vsak človek, vključno z mano, dela tisto kar pač zmore
- Sebe in druge sprejemam takšne, kakršni smo
- Moje srce je odprto in polno sočutja
- Največja moč v vsem stvarstvu je zdravilna moč ljubezni. S svojo močjo se povezujem.

**AFIRMACIJE OB PREMAGOVANJU SKRBI IN STRAHOV****SAMI, A NE OSAMLJENI**

- Povezan sem z večno inteligenco
- Živim v navzočnosti svetega
- V sebi čutim navzočnost svetega
- Povezan sem z ljubeznijo izvira življenja
- Sveta ljubezen oskrbuje vse moje potrebe

**DOVOLITE SI ČUSTVOVATI**

- Vsa moja čustva so upravičena.
- Kadar čustvujem, se počutim dobro
- Čustvovati je povsem varno
- Sprejemanje in izražanje čustev mi daje vitalnost in energijo, ter me krepi
- Radostno se približujem svojim čustvom, ker vem, da so mi naklonjena.

### MOČ JE V VAŠIH ROKAH

- Sposoben sem, da se opiram na lastne moči
- Višja moč v meni je moja moč
- Vse lahko dosežem z višjo močjo, ki se nahaja v meni
- Sem samozavesten in vem, da dobro premaga zlo
- Sam ustvarjam svoj način življenja

### OBČUTI STRAH IN DELUJ NAPREJ

- Moje življenje se odvija tako, kot je zame najbolje
- Gospod je moj pastir: dokler je z mano, se mi ni bati hudega
- Poslavljam se od vseh svojih strahov
- Kdo je lahko proti meni, če je z mano ljubezen
- Moje življenje je varno in ljubeče

### ZAŠČITA

- Osvetljuje me božja luč; objema me božje ljubezen; varuje me božja moč; božja prisotnost bdi nad menoj. Kjer sem jaz je on tudi.
- Kadar se spomnim, da je on z menoj, me zapustita vsa bojazen in strah
- Z zaupanjem gledam v prihodnost in vem, da sem zaščiten
- Gospod je moj pastir. Dal mi bo vse, kar potrebujem.
- Zatečem se v notranje svetišče. Tam sem varen, brezskrben in miren.

### **AFIRMACIJE O PRESEGANJU NEMOČI IN BREZUPA.**

#### LAHKO IZBIRAM SVET V KATEREM ŽIVIM

- Lahko izbiram svojo pot, lahko vodim svojo dušo
- S pomočjo ustvarjalnih moči v sebi, pritegnem v življenje vse dobro
- Kot scenarist in režiser svojega filma lahko spremenim scenarij, kadar želim
- Prevzamem odgovornost zase
- Odločen sem, da v vsaki situaciji vidim tisto kar je v njej najboljše

#### PET MINUT PRED ČUDEŽEM

- Kar se spusti, se mora dvigniti; vem, da ta zakon velja tudi v mojem življenju
- Sem v procesu rojstva novega
- Slutim svetlobo na koncu temnega tunela
- Čutim, da se nad obzorjem dviga sonce
- Veselim se čudeža dobrega, ki lahko izstopi vsak trenutek



### PREŠTEJTE SVOJE DAROVE

- Hvaležen sem za vse darove, ki sem jih prejel
- Blagoslovljen sem v vseh pogledih
- Moje življenje prekipeva od vsakodnevnega dobrega
- Obdarjen sem z zdravjem, obiljem, ljubeznijo in ustvarjalnostjo
- Hvaležen sem, ker mi veselje stoji ob strani

### TUDI TO BO MINILO

- Namesto da iščem radost in se izogibam bolečini, sprejemam oboje kot enakovredno
- Vse, kar gre gor, mora priti dol
- Vse kar gre dol, mor iti gor
- Čas in ljubezen lahko ozdravita vse moje rane
- Stare bolečine me več ne bolijo, postale so oddaljen spomin

### RADOST SMEHA

- Žarim od dobre volje in radosti
- S smehom se podajam na pot razjasnjevanja
- Že leta se nisem tako dobro zabaval
- Ljudje cenijo moj smisel za humor
- Rad se zabavam

-

### **AFIRMACIJE ZA ODPRAVLJANJE ZDRAVSTVENIH TEŽAV**

#### ODVRZITE BREME – UJEL BO IZVOR ŽIVLJENJA

- Višji modrosti dopuščam, da me usmerja in vodi
- Ko odvržem svoje breme in ga prepustim izvoru življenja, se vse uredi
- Ne moja, Tvoja volja naj se izpolni
- Predajam se izvoru življenja, pripravljen sem storiti tisto kar On želi
- Višja sila me oskrbuje, vedno in povsod

#### BESEDE, KI ZDRAVIJO

- Sebi in drugim želim in govorim samo najboljše
- Moje besede so pozitivne in zdravilne
- Ustvarjalno moč besed uporabljam samo za dobro
- Moja beseda je magnet, ki privablja dobro
- Hranim se s pozitivnimi besedami in mislimi. Odrekam se negativnim mislim

#### ZDRAVLJENJE LASTNEGA ŽIVLJENJA

- Moje telo je ozdravljeno, prirojeno in polno moči
- Vsak dan in v vseh pogledih mi gre vse bolje in bolje
- Božansko v meni je moje zdravje, prav ta trenutek
- Ko zdravim samega sebe, se skupaj z mano zdravi ves planet

## LJUBITE SVOJE TELO

- Svoje telo ljubim prav takšno, kot je
- Moje telo ima pravo velikost, obliko in težo
- Svojemu telesu dajem, kar potrebuje
- Moje telo izžareva zdravje in moč
- Svojemu telesu sem zvest

## **AFIRMACIJE O PRESEGANJU NEGOTOVOSTI IN STRAHU.**

### ODVRZITE BREME – UJEL BO IZVOR ŽIVLJENJA

- Višji modrosti dopuščam, da me usmerja in vodi
- Ko odvržem svoje breme in ga prepustim izvoru življenja, se vse uredi
- Ne moja, Tvoja volja naj se izpolni
- Predajam se izvoru življenja, pripravljen sem storiti tisto kar On želi
- Višja sila me oskrbuje, vedno in povsod

### ŽIVI ZA DANAŠNJI DAN

- Osredinjam se na ta trenutek, prihodnost skrbi zase
- Osredinjanje na sedanost me ozdravlja strahu pred neznanim
- Nenehno sem v stiku z notranjim vodstvom, ki me vodi in usmerja
- Vse, za kar sem pripravljen, je pripravljeno zame
- Življenje za en sam dan mi prinaša mir, radost in vedrino

### PRISLUHnite NOTRANJOSTI

- Sem čist in odprt kanal za višje moči
- Moje življenje je povsem uglašeno z glasom modrosti, ki se nahaja v meni
- Poslušam svojo notranjost in se z zaupanjem ravnam po tistem, kar slišim
- Intuicija mi pomaga, da na vsa področja mojega življenja vstopa red
- Ko sledim glasu v notranjosti, me višja sila podpira in mi pomaga

### VODSTVO

- Želim storiti tisto, kar želi višja moč
- Želim storiti tisto, kar želi intuicija
- Moje telo, razum, srce in duša živijo v navzočnosti svetega. Višje vedenje mi omogoča videti vse stvari jasno in razločno.
- Modrost razsvetljuje mene in mojo pot
- Vse sodeluje z namenom, da bi mi pomagalo

**IZZIV SPREMEMBE**

- Naj bo, kar hoče, in višja volja naj me vodi
- Sprejemam spremembe, ki vstopajo v moje življenje
- Vsak dan in v vseh pogledih vse bolj napredujem
- Opuščam preteklost, da bi nastal prostor za sedanost
- Spreminjam se, rastem in napredujem v zavedanju

**PREŠTEJTE SVOJE DAROVE**

- Hvaležen sem za vse darove, ki sem jih prejel
- Blagoslovljen sem v vseh pogledih
- Moje življenje prekipeva od vsakodnevnega dobrega
- Obdarjen sem z zdravjem, obiljem, ljubeznijo in ustvarjalnostjo
- Hvaležen sem, ker mi vesoljstvo stoji ob strani

**AFIRMACIJE ZA PREMAGOVANJE SRAMU****PRISLUHnite NOTRANJOSTI**

- Sem čist in odprt kanal za višje moči
- Moje življenje je povsem uglašeno z glasom modrosti, ki se nahaja v meni
- Poslušam svojo notranjost in se z zaupanjem ravnam po tistem, kar slišim
- Intuicija mi pomaga, da na vsa področja mojega življenja vstopa red
- Ko sledim glasu v notranjosti, me višja sila podpira in mi pomaga

**BESEDE, KI ZDRAVIJO**

- Sebi in drugim želim in govorim samo najboljše
- Moje besede so pozitivne in zdravilne
- Ustvarjalno moč besed uporabljam samo za dobro
- Moja beseda je magnet, ki privablja dobro
- Hranim se s pozitivnimi besedami in mislimi. Odrekam se negativnim mislim.

**NESKONČNA INTELIGENCA JE LJUBEZEN**

- Počutim se varnega
- Lahko prejmem dovolj vsega, kar potrebujem
- Vsebina moje skodelice se zliva čez rob
- Vedno in povsod me varuje in vodi ljubezen
- Ko sledim svojemu srcu, me ljubezen podpira v duhu in snovi

## LJUBITE SEBE

- Ljubim sebe in sprejemam se takega kot sem
- Ljubim se brezpogojno
- Ljubezen napolnjuje in obkroža vsako celico mojega bitja
- Bolj kot ljubim sebe, bolj ljubim druge
- Moje življenje prekipeva od obilja ljubezni
- 

## ODPUŠČANJE

- Blagoslavljam vse, ki so me kdaj koli prizadeli in jim dajem svobodo
- Odpuščam vsem. Odpuščam sebi. Odpuščam preteklosti. Svoboden sem.
- Odpuščam si za vse trpljenje, ki sem ga povzročil sebi in drugim
- Vračam se v svoje srce
- Ko odpuščam, je odpuščeno tudi meni

## ZDRAVLJENJE LASTNEGA ŽIVLJENJA

- Moje telo je ozdravljeno, prirojeno in polno moči
- Vsak dan in v vseh pogledih mi gre vse bolje in bolje
- Sem zdrav, vitalen in krepak
- Božansko v meni je moje zdravje, prav ta trenutek

## **Ko zdravim samega sebe, se skupaj z mano zdravi ves planet**

## DELO Z NIHALOM IN ENERGIJSKO ČIŠČENJE OBLAČIL

### 1. ALFA STANJE

Alfa stanje je psihofizično stanje, ko izključimo našo zavest in vse misli, ki bi lahko kakorkoli sugestivno vplivale na delovanje nihala, potem ko smo postavili vprašanja.

### VAJA ZA PREHOD V ALFA STANJE

Na rob stola se usedemo tako, da nismo naslonjeni, vendar v stabilni drži. Hrbtenica naj bo vzravna, roke položimo z navzdol obrnjenimi dlanmi na kolena in zapremo oči. Trikrat globoko vzdihnemo in izdihnemo, nato se z mislimi osredotočimo na naša stopala, trikrat preletimo z mislimi po naših stopalih od pete do prstov in nazaj tako, da občutite mravljinice. Z mislimi nato potujete po telesu navzgor. Osredotočite se na gležnje, nato meča, kolena, stegna, do kolkov, potem na trebušno votlino, na želodec, pljuča in srce. Nato se osredotočite na vaše dlani. Z mislimi potujete po rokah navzgor do ramen in nato po vratu navzgor preko spodnje in zgornje čeljusti. ličnice, preko oči, čela, do

vrha glave, nazaj dol skozi velike in male možgane, po hrbtenici navzdol do trtice s katero se z mislimi povežite z zemljo. Nato si predstavljajte belo svetlobo, ki sega od univerzuma do temena na vrhu glave. Predstavljajte si, da se ta svetloba prelije čez celotno vaše telo, tako da ste v središču te svetlobe. Trikrat ponovno vdihnete in počasi odprete oči.

### PRAVILNA DRŽA NIHALA

Pomembna je pravilna drža nihala. Nihalo morate držati med palcem in kazalcem tako, da vrvica z nihalom lepo visi. Razdalja med nihalom in prsti naj bo širina vaše dlani. Višek vrvice ne sme viseti vstran ali biti ovit okoli prstov ampak naj bo skrit v dlani.

### DOGOVOR ALI KONVENCIJA Z NIHALOM

Dogovor ali konvencija z nihalom je miselno fizikalna operacija, pri kateri naša podzavest s pomočjo kozmičnih energij sprejme od nihala odgovor na vprašanje, ki ga postavimo. Zato je pomembno, da poznamo pomen simbola, ki ga dobimo preko nihala.

### OSNOVNA KONVENCIJA:

- Nihalo želim vedeti, kakšen simbol za mene pomeni DA<
- Nihalo želim vedeti, kakšen simbol za mene pomeni NE<
- Nihalo želim vedeti, kakšen simbol za mene pomeni NEVTRALNO<

Največkrat ne pa vedno se začrtajo simboli za odgovor DA, vrtenje nihala v smeri urinega kazalca, za odgovor NE v nasprotni smeri urinega kazalca in NEVTRALNO nihanje nihala levo in desno.

### KAKŠNA VPRAŠANJA POSTAVLJAMO?

Postavimo vprašanje tako natančno, da bo brez dvoumnosti nihalo lahko odgovorilo z da ali ne. Nikoli ne imejmo v mislih pričakovanega odgovora.

To so samo osnove za delo z nihalom. Če želite pri tem postati dobri radiestezisti, pa bo potrebno še veliko vaje in dela z nihalom in pa tudi dodatnega večletnega izobraževanja.

Namen prikaza uporabe nihala danes pa ni, da bi se s tem začeli resno ukvarjati ampak, da vas naučimo, kako z nihalom lahko energijsko očistite svoja oblačila.

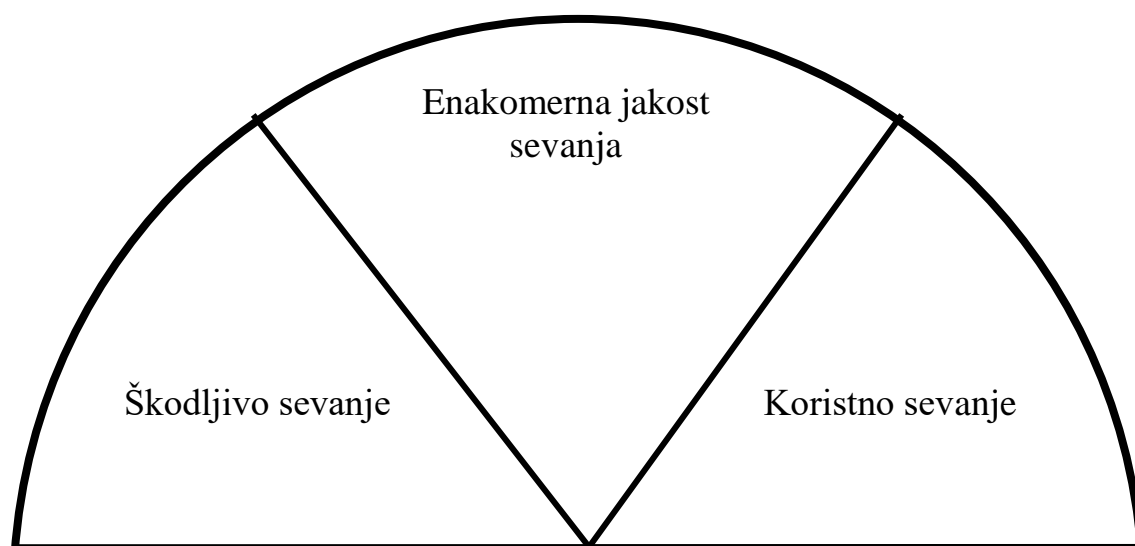
### VAJA:

Ko smo dosegli alfa stanje, v eni roki pravilno držimo nihalo nad šablono, drugo roko pa usmerimo kot anteno v oblačilo ali pa jo položimo na oblačilo. Dlan mora biti obrnjena proti oblačilu.

Nihalo vprašamo: **kakšen je energijski vpliv tega oblačila na mojo auro.**

Nihalo zaniha v določeni smeri in dobimo tri možne odgovore ( škodljiv, nevtralen, koristen).

Če dobimo odgovor-škodljiv, pričnemo s postopkom energijskega čiščenja oblačila.



#### POSTOPEK ENERGIJSKEGA ČIŠČENJA OBLAČILA;

**UKAZ- Naj se prične transformacija vseh škodljivih in nepotrebnih energij iz tega oblačila v nevtralne.**

Nihalo se po navadi začne vrteti v nasprotni smeri urinega kazalca, kar pomeni čiščenje in nevtralizacijo energij iz oblačila in nato še v smeri urinega kazalca, kar pomeni energijsko uravnovešanje oblačila. Postopek je končan, ko se nihalo popolnoma ustavi. Nato z nihalom na šablono preverimo, če je bil postopek učinkovit. Pri energijsko zelo škodljivih oblačilih bomo postopek čiščenja morali opraviti večkrat. Je pa bolje za naše počutje, da takih oblačil sploh ne nosimo.

#### ENERGIJSKO ČIŠČENJE NIHALA IN SEBE

Po končanem delu z nihalom in energijami, je potrebno nihalo in sebe očistiti ostanka morebitnih nepotrebnih energij. To storimo tako, da v nihalo trikrat pihnemo, ali pa ga trikrat potrčamo ob rob mize.

Sebe očistimo tako, da v eni roki držimo nihalo na drugo roko pa na komolec spustimo tekočo vodo toliko časa, da se nihalo ne ustavi, enak postopek opravimo še na drugi roki.

## LITERATURA:

- Ester in Jerry Hicks: Zakon Privlačnosti in Prosite, dano vam je
- T. Harv Eker : Skrivnost milijonarjevega uma
- Louise L. Hay : Življenje je tvoje
- Igor Ziernfeld : Osnove radiestezije in bioenergije
- Boris Vene in Nikola Grubiša: Bogastvo je v nas