

POKŘIVENÁ REALITA

Nevidíme věci takové, jaké jsou, ale takové, jakými jsme my sami. To, čemu věříme, a naše realita jsou utvářeny pomocí filtrů naší minulosti, výchovy a našich zkušeností. Navíc mozek nerozlišuje, co si představuje a co skutečně vidí.

Existuje několik cvičení, kterými si to můžete ověřit a zároveň uvědomit.

Klasický příklad je situace s citronem. Představ si citron, který vytahuješ z lednice. Omyješ ho, položíš na prkýnko, vezmeš si nůž a citron nakrájíš na tenká kolečka. Jedno za druhým si dáš do úst a pořádně je rozkoušeš. Citron spolkněš. Co se ti teď děje v ústech?

Aniž bychom právě teď citron jedli, mozek na základě představy o citronu vytvoří fyzické procesy v těle.

Stejně tak reaguje mozek na šavlozubého tygra nebo na složenky o doplatku za elektřinu. Nerozlišuje realitu a představy, vytvoří buď stresové hormony nebo pocity bezpečí, klidu.

Následně vzniknou reakce těla, podle toho, kterého vlka ve své myslí krmíme.

Ať procházíte v životě čímkoliv, buďte prosím bdělí nad svými myšlenkami a naučte se s nimi komunikovat.

Cokoliv vám plyne v hlavě, zastavte se pokud se cítíte nepříjemně a uvědomte si, zda krmíte černého nebo bílého vlka.

Na každou myšlenku se lze dívat dvěma směry:

Buď skrze stížnost, litování se, ANEBO skrze transformaci do záměru, co vlastně chci.

Lze sám se sebou mluvit takto:

Zase na mě útočí myšlenky a představy, myslím, že se toho problému nikdy nezbavím.

ANEBO:

Aha... toto se mi honí hlavou? Já ale budu krmit jiný příběh... situaci jsem si vyřešila, problému jsem se zbavila.

Vůbec nemusíte vědět co a jak... JEN ZMĚŇTE SAMOMLUVU!

Energie kolem vás si s tím už poradí a najde shodu. Shodu buď s příběhem a) nebo s příběhem b).

Další cvičení můžete vyzkoušet tato:

Nakresli si před sebe číslo 6 a nechej druhého člověka před tebou, ať ti řekne, co vidí. On má devítku.

Když nakreslíš trojku, ten druhý vidí nesmysl.

Dej nad dítě mobil a nechej ho popsat, co vidí. Co vidíš ty shora?

Každý z nás máme pravdu na základě situace, ve které se nacházíme. Na které straně stolu stojíme, v čí botách chodíme. Slova a představy mají na naše tělo obrovský dopad. Zkus teď minutku přemýšlet o válce a jejich následcích. Potom si medituji o bezpodmínečné lásce, ve které se můžeš koupat a naplnit jí své srdce. Ve zlomku vteřiny dochází ke změně v celém tvém těle. To, co je v tvém těle, se šíří do prostoru skrze údery srdce a ovlivní to vše na této planetě.

Nejsi obětí světa, který vidíš... PŘESTAŇ SI DOMÝŠLET!

Upnout se na představu, která ze své podstaty není skutečností, nás odsuzuje k utrpení. Máš strach, protože budoucnost, kterou sis představoval/a, ti teď připadá nemožná. Žiješ v iluzi.

Jakmile přestaneš na realitu reagovat, začne se měnit.