



● **Veliko potujete po svetu, predavate in se družite z ljudmi na delavnicah. Verjetno povsod naletite na podobne težave, ki jih imajo ljudje z drugimi in predvsem s samimi seboj.**

Chris Walton: posodobimo svoja prepričanja!

Težava je, da ljudje samih sebe pravzaprav ne poznamo, ne razumemo, da je večina naših občutkov in ravnanja posledica preteklih izkušenj, ki so shranjene v naši podzavesti. Te pa nas vodijo v dejanja in občutke, ki jih imamo danes. Znanost pravi, da je skoraj 98 odstotkov v nas nezavednega. Saj poznate, na primer, noveletne zaobljube ... Odločimo se nekaj spremeniti, potem pa že zelo kmalu začnemo dvomiti o svoji odloči-

Lepše tiči v naš

tvi, naletimo na kup ovir in težav ter se odpovemo svojemu cilju, kar nam prinaša dodatna stres in nezadovoljstvo. Ne zavedamo se, da so naša največja ovira naša prepričanja, ki smo jih dobili od staršev, okolice, prijateljev v zelo rosnih letih življenja in so danes za nas zastarela. Še vedno pa živimo v skladu s temi prepričanji in to nas ovira, da bi se spremenili, na bolje, seveda. A svet se spreminja, in to zelo hitro, zato je za marsikoga velik izziv, kako »posodobiti« ta svoja prepričanja, da bi lahko živeli srečneje, bolj umirjeno, bolj zadovoljno, zdravo, uspešneje. ● **Ampak ljudje smo narejeni tako, da dokler v spremembe nismo prisiljeni, ne ukrepamo. Kje je po vašem tista prelomnica, ko se vendarle odločimo nekaj narediti?**

Res je, ljudje se po naravi spreminjamo iz dveh razlogov – iz globokega trpljenja ali bolečine, ki je ne moremo več zdržati, ker je nekaj postalo nevzdržno, ali pa zaradi nekega cilja, ki si ga želimo in mislimo, da nam bo prinesel ugodje. A največ sprememb povzročijo prav nevzdržne razmere, v katerih se znajdemo in si želimo to končati. Pa naj bo to fizična bolečina zaradi bolezni ali čustvena, kadar smo jezni, depresivni, žalostni ... Ta čustva imamo sicer v sebi vsi, kadar pa obvladujejo naše življenje in imamo občutek, da se vse dogaja nekako

Učil se je pri znanstvenikih in šamanih, svoja dognanja pa je popisal v dveh knjigah, Gama zdravljenje in Vrhunska forma v 60 sekundah, obe sta prevedeni tudi v slovenščino. Chris je eden tistih, od katerih se lahko zares veliko naučimo o močnem vplivu prepričanja na naše življenje, zdravje, uspeh in srečo. Ponuja konkretne napotke o tem, kako si lahko pomagamo sami. O sebi pravi, da ni zdravilec, ni šaman, ni bioenergetik, ne videc. Je le prijazen gospod, ki nam pomaga »resetirati« prepričanja, ki nas ovirajo na poti v lepše življenje.

Tekst: SAŠA EINSIEDLER, foto: MATEJA J. POTOČNIK

mimo nas, je čas za spremembo. No, nekateri lahko živijo tako do konca življenja, a kakšno življenje je to?! Tako sta za odločitev o spremembi največkrat dva razloga – užitek in bolečina. Užitek z mislijo na »želim si« in bolečina z mislijo »bom, treba je«.

● **Slovenci smo stvarni, zelo težko nas je prepričati, da moramo »delati na sebi«.**

Večina ljudi, ne govorim samo o Slovencih, meni, da jim sprememba nekaj vzame in jim ne nudi nič koristnega. Večina ljudi tudi misli, da je sprememba nekaj težkega, in včasih je res, takšno je pač življenje, a če bi uporabljali tehnike in znanstvene ugotovitve o delovanju naših možganov, ki so vsem dostopne in znane, je proces sprememb hiter in

● **V knjigi opisujete tudi moža, ki je zbolel za rakom in se odločil za zdravljenje z alternativnim zdravilom, ki so ga sicer še preizkušali. Po nekaj dneh se mu je stanje izboljšalo, po manj kot dveh tednih so izginili vsi tumorji. Zdravniki so bili šokirani. Ko pa je pacient čez nekaj mesecev po kliničnem preizkušanju zdravila prebral, da je neučinkovito, so se mu v nekaj dneh znova pojavili vsi tumorji in v dveh dneh je umrl. Silna moč prepričanja?**

Tako je. Na vseh svojih delavnicah vedno rečem, da je najpomembnejša stvar vsakogar od nas, da pogleda v svoj sistem prepričanj in ga posodobi. To je največ, kar lahko storiš zase! Sistem prepričanj je namreč naš filter, kako dojemamo sebe,

kar poletimo! Vse nam teče gladko, počutimo se odlično, z lahkoto in strastjo gremo naprej, brez skrbi in dvomov. Usklajeni smo fizično, čustveno, miselno in duhovno.

● **Na voljo je ogromno tako imenovane duhovne literature, ki nas uči, kako napredovati, kako odpustčati, kako dojemati svet. Zdi se mi, da takšne literature ne maramo, predvsem moški ...**

Haha, tudi jaz sem moški. Od nekdanj me je zanimal znanstven pristop k spremembam in zato sem prebral ogromno literature, izobraževal sem se pri celičnem biologu, dr. znanosti Bruceu H. Liptonu, hkrati pa sem doživel globoke spremembe s šamani v Peruru, tam sem bil trikrat in spoznal, da ljudje nismo samo bitja logike, temveč mnogo več. In prav zato, ker mnogo knjig ne ponuja celovite razlage o tem, kako delujemo ljudje, kako močna in mogočna so naša prepričanja, sem se odločil za raziskovanje na znanstveni osnovi, seveda pa upoštevaajoč moja spoznanja med šamani. A brez skrbi, za razumevanje ni treba biti ne vrhunski strokovnjak ne »duhovnež«, dostopno je vsakomur, ki ga vsaj malo zanima delovanje človeškega uma, in ko je nekaj napisano in razloženo tako, da temelji na neki logični razlagi. Upam, da bo tudi več moških poseglo po branju, ženske ste že po naravi mnogo bolj odprte in dovzetne za spremembe.

● **Kako pa naj začnemo? Kako ugotovimo, katera prepričanja nas omejujejo?**

Najprej si je dobro zastaviti vprašanje, katera prepričanja sem prevzel od svojih staršev, sošolcev v osnovni šoli, prijateljev? Jim še vedno verjamem? Ali nekaj, kar je veljalo za starše mojih staršev, danes še vedno velja zame? Ali niso nekatera prepričanja danes smešna, popolnoma zastarela, jaz pa jim še vedno verjamem? Največ takšnih je v zvezi z denarjem in odnosi, ne glede na našo starost. Potem se vprašamo, kaj pa jaz verjamem? Kaj bi se meni danes zdelo, da je dobro zame? Si želim biti bolj srečen, bolj zdrav, si želim potovati, imeti dobro službo?

In kaj so tista prepričanja, ki mi lahko pomagajo pri uresničenju mojih želja? Če so naši cilji v skladu s prepričanja, smo na najboljši poti.

● **Dobro, rada bi torej zamenjala svoja prepričanja, jih posodobila, kako to storim?**

Najbolje je, da preberete mojo knjigo, hahaha, ali pridete na mojo delavnico. Naučite se preprostih tehnik, ki delujejo, so smiselne, in ko jih vnesemo na različna področja svojega življenja, kmalu opazimo spremembe, pravo transformacijo, čeprav nerad uporabljam to besedo. Pomembno pa je ne samo to, da opazimo spremembe, temveč da jih občutimo. In ko se pogledaš v ogledalo in se imaš bolj rad kot včeraj, si si bolj všeč kot včeraj, je to res prijetna izkušnja. Odprejo se nove možnosti, svet vidiš z drugimi očmi, ni toliko stresa, slabe volje, nezadovoljstva, jeze. Kot bi prestopil v neko drugo realnost.

● **Zakaj zdravljenje gama, sliši se morda rahlo nenavadno?**

Gama so valovi v naših možganih. Možganska aktivnost sicer obstaja na petih ravneh – gama, alfa, beta, theta in delta. Valovi beta začnejo delovati, kadar je naš um zelo aktiven, kadar smo morda pod stresom in kadar komaj usklajujemo obveznosti. Kadar so naši možgani v stanju alfa, je telo sproščeno, možganski polovici sta med seboj bolj povezani. To ustvari povečano delovanje celotnih možganov, kar vodi v povišano stopnjo intuicije, ustvarjalnosti, logike ... Valovi theta so povezani s stanji globoke meditacije, transa ali lahkega spanca. Valovi delta se pojavijo večinoma med globokim spanjem. Valovi gama pa se vključijo, kadar »zagorijo« v delovanju vsi naši možgani, kadar ste v vrhunski možganski formi. Še najboljša je primerjava z orkestrom, ki se ogreva. Vsak nekaj po svoje brenka, uglašuje instrument, ko pa pride dirigent in potka s palico, se v trenutku vsi zberejo ter uglašeno zaigrajo. Ta trenutek, trenutek valovanja gama v možganih, je najboljši za spreminjanje omejujočega prepričanja. ■

življenje glavi

učinkovit, pravzaprav celo dramatičen! V hipu se nam lahko spremeni pogled na lastno ceno, na potencial, ki so v nas, na ljudi okrog nas ...

● **Pravite, da se te spremembe lahko zgodijo zelo hitro. Kako hitro?**

Ni res, da potrebujemo za spremembo leta, desetletja. Če se opazujemo le kot fizično bitje in menimo, da so naši možgani »zabetonirani« z nekimi prepričanja, ki jim verjamemo dvajset, trideset let, je res težko doseči hitro rešitev. A to je le še eno zastarelo prepričanje več ... Ko pa se ozremo po novih znanstvenih dognanjih o naših možganih in tem, da so naša prepričanja le informacije, ki smo jih ponotranjili, lahko z njimi upravljamo. Ko ugotovimo, da imamo možnost dostopa do teh informacij in njihove zamenjave, vidimo, da se lahko, kot pri računalniku, nekatere informacije izbrišejo ter ustvarjajo in shranjujejo nove. Z razmišljanjem na podlagi teh novih informacij o sebi, o svetu okrog nas začnemo tudi čutiti drugače. In takrat si upamo več, bolj smo pripravljeni delovati v svoje dobro, lažje dosežemo cilje, zadovoljni smo in s tem tudi prijetnejši za okolico ... Opažati začnemo pozitivne spremembe pri sebi, to pa nas utrjuje v prepričanju, da zmoremo mnogo več, da smo pravzaprav mogočni kreatorji svojega življenja.

svet, ljudi, odnose ..., vse je odvisno od tega našega filtra. Omenjena zgodba kaže, da sistem prepričanj vpliva tudi na naše fizično telo, na zdravje oziroma bolezni. Vsi poznamo tako imenovani učinek placebo – ta kaže, kako močan vpliv na zdravje imajo naše misli, naše dožemanje bolezni, naša prepričanja torej, ki vplivajo tudi na dogajanje v naših celicah! Zato je tako pomembno, da se posodobimo, kajti vse, o čemer smo bili prepričani do danes, prihaja iz našega otroštva, šole, družine, preteklosti, ki je minila. Vmes pa se je zgodilo toliko novega. Zakaj bi ta preteklost vplivala na mojo prihodnost, zakaj bi ji dajali moč, da me še vedno nadzoruje, ko pa si lahko z novim sistemom prepričanj ustvarjamo prihodnost po svoji meri? Lahko si rečemo, v redu, to sem verjel do tega trenutka, zdaj pa vem, da je to zastarelo razmišljanje. Ko prepričanja uskladimo s svojimi zavestnimi cilji, se nam zdi, da



Rodil se je
nov svet.

svet24

www.svet24.si