

Spremenite nezavedno

OSVOBODITE SE STRAHU IN STARIH VZORCEV

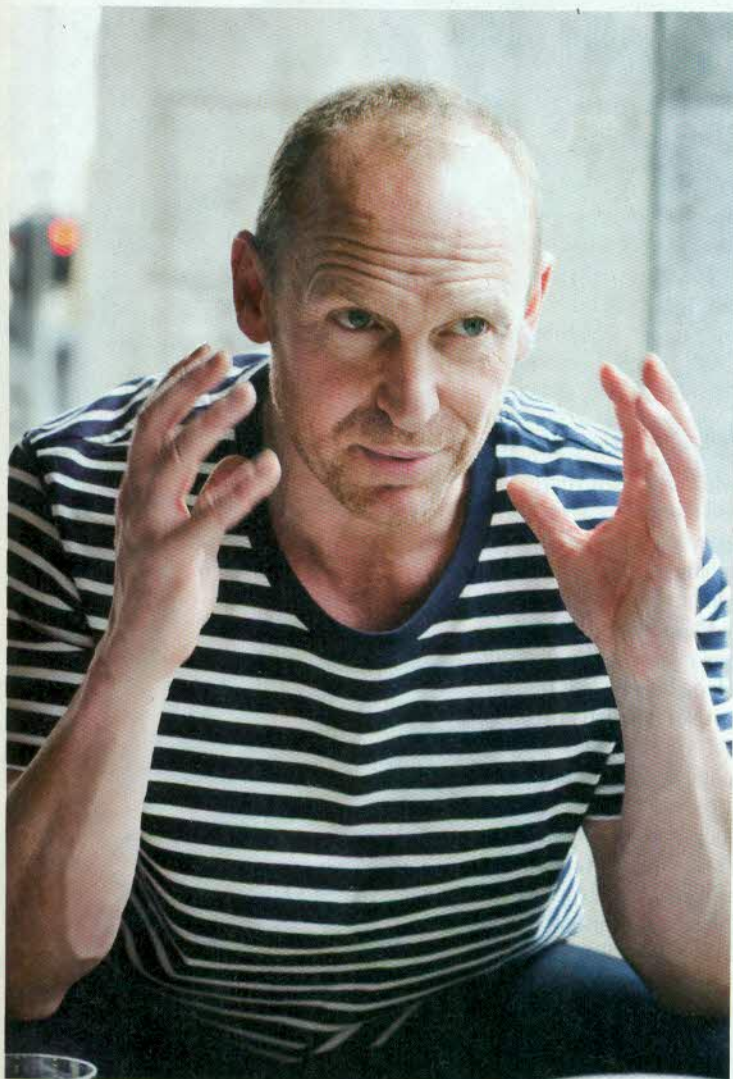


Foto: Grega Žunič

Nezavedni vzorci in prepričanja so ena najmočnejših sil našega telesa in uma. Velike večine se jih namreč ne zavedamo, vplivajo pa na vsa področja našega življenja, na vse ravni našega bitja. Vse naše delovanje je odsev tega nezavednega toka informacij, poudarja psiholog mag. Chris Walton iz Velike Britanije, ki je oblikoval energijske tehnike, da bi lahko ta tok informacij spremenili in resnično zaživel skladno s svojimi željami in bili uspešni.

"Ko premagamo te omejujoče vzorce, tako da integriramo nova prepričanja, lahko ustvarimo življenje, kot si ga želimo. In moja goreča želja je, da bi se te moči zavedel čisto vsak."

Piše: Nives Pustavrh

Zavedati se moramo, da so večina čustvenih odzivov, dejanj in prepričanj naučeni vzorci, ki delujejo na nezavedni ravni, poudarja Chris Walton. Zdi se, da delujemo avtonomno, v resnici pa nas vodijo nezavedni vzorci, ki smo jih pridobili z vzgojo in iz okolja – to so spomini, obsodbe, vrednote ... Vsi ti vzorci vladajo našim občutkom, mislim in dejanjem in zato vplivajo na vse vidike našega življenja. "To je težko sprejemljiva ideja," pravi Chris Walton, "a kot so pokazale številne raziskave, so ti nezavedni vzorci elektro-kemični signali, ki se prenašajo po celem telesu." In dokler se jih ne zavemo in jih ne odpravimo, težko sledimo svojim željam in delujemo uspešno. "Če se samo na zavestni

ravni odločimo, da bomo nekaj spremenili, v naši podzavesti pa vlada prepričanje, ki tej naši odločitvi nasprotuje, nas bo, vse dokler ne spremenimo tega omejujočega prepričanja, znova in znova vodil 'avtomatski pilot'," pripoveduje sogovornik. "Mnogi si želijo biti bolj srečni, pozitivni, k temu pristopajo z močno željo ter konkretnimi načrti in dejanji, iščejo pomoč v knjigah, na delavnicah, terapijah, v afirmacijah, a vse dokler se naše nezavedno ne bo ujemale z zavestnimi odločitvami, nobena sprememba ne bo trajna in učinkovita." Ta dognanja so ga vodila v razvoj gama zdravljenja, s katerim lahko odstranimo in spremenimo vse nezavedne vzorce,

strahove in skrbi ter živimo življenje, kot si ga želimo. Temelj njegovih tehnik sta energijska medicina in energijska psihologija. "Gre za novo vejo psihologije, ki proučuje energetski del človeškega bitja, energetski tok informacij v našem telesu. Mi smo namreč neločljiva celota takšnih informacij, ki povezujejo naše možgane, um in telo. Vse te informacije pa vplivajo na naše delovanje in osmišljanje sveta."

SEM DOVOLJ DOBER, SI ZASLUŽIM USPEH?

Nezavedne vzorce pridobimo in ponotranjimo od naših staršev in okolja, temeljijo pa na naših preteklih izkušnjah, zato so vedno zastarela – preživeta. Ni nujno, da so dobra ali slaba, so le stara in potrebujejo prenove, tako da bodo v tem trenutku podpirala naše odločitve in želje. In kateri so tisti najpogostejši vzorci, ki nas ovirajo? "Najbolj temeljna negativna prepričanja so tista, povezana z našo samozavestjo in odnosi – da nismo dovolj vredni in da si nečesa ne zaslužimo," pripoveduje Chris Walton in še dodaja, da je v petih letih, odkar obiskuje Slovenijo,

KAKO SE SPOPRIJETI Z NEGOTOVOSTJO?

"V tem negotovem obdobju večino prežema strah – kaj se bo zgodilo. Spremembe se dogajajo z neizmerno hitrostjo, vse je negotovo. Največ kar lahko storimo, je, da vsak dan uravnovešamo svoja čustva in da se začnemo zavedati, na kaj lahko vplivamo. Vplivamo lahko le na sebe, na svoje odzive. Vpliv imamo lahko na svoja čustva in na prepričanja, vse ostalo pa je bolje pustiti. Nenehno spreminjajočega se sveta ne moremo spremeniti. Naj se zgodi, kar se mora. Zavedati se moramo začeti moči svojega uma, razvijati svojo zavest, s katero se bomo z večjo sproščenostjo, kreativnostjo in inovativnostjo odzivali na realnost. In takrat nas ne bo več skrbelo," svetuje Chris Walton.

takšna prepričanja opazil tudi pri nas. "Tisti, ki pridejo na moje delavnice, si seveda želijo spremembe, ampak jih pri tem ovira tudi prepričanje, da se ne morejo spremeniti, da ne morejo biti drugačni, izstopiti iz norm in slediti svojim željam." Vsakdo bi moral najprej začeti spreminjati odnos do tistih področij življenja, na katerih se počutimo najmanj samozavestne oziroma najmanj uspešne. "Pozorno pogledajte svoje življenje – kakšne odnose imate, partnerstvo, finance, kariero, duhovnost ... Spremenite prepričanja o tistih področjih, na katerih ste najmanj samozavestni. Dobra samozavest in samopodoba sta namreč temelj našega zdravja, saj se le tako lažje soočamo s težkimi situacijami in hitreje si opomoremo tudi v stresnih trenutkih."

SO SPREMEMBE RES TEŽKE?

Sogovornik še pove, da nas pri tem, da bi se spremenili, največkrat ovirajo prežeta, stara prepričanja, ki danes ne držijo več. "Večina ljudi verjame, da so spremembe slabe – da se moramo za to, da bomo nekaj spremenili, žrtvovati, nečemu odpovedati, da so spremembe boleče, velja pa ravno nasprotno – spremembe so vznemirljive in osvobajajoče, s spreminjanjem lahko samo veliko pridobimo. Po drugi strani pa so mnogi prepričani tudi, da je naše vzorce ali prepričanja, ki smo jih gojili desetletja, zelo težko spremeniti in da je ta proces zelo dolgotrajen. Tudi to ne drži, kakor pravijo najnovejše raziskave – prepričanja so namreč na temeljni ravni specifični vzorci energije in informacij v telesu. In če delamo s tem sistemom, lahko hitro in učinkovito dosežemo spremembe."

VRHUNSKO STANJE ZAVESTI

"S tehniko za spreminjanje prepričanj, gama možgansko tehniko in tehniko za uravnovešanje čustev dosežemo, da delujemo bolj sproščeno, uravnovešeno, intuitivno, odprto in z razširjeno zavestjo in ustvarjamo življenje, kot si ga želimo. Pomemben del poti do bolj kakovostnega življenja je tudi uravnovešanje čustev, saj je ključ do mentalnega, čustvenega in fizičnega zdravljenja tudi to, da se naučimo premagovati stres. Le ko nismo pod stresom, se lahko sproži naravna zdravilna moč telesa. S tehniko za spreminjanje prepričanj reprogramiramo svoja prepričanja, z gama možgansko tehniko (ki je del tehnike za spreminjanje prepričanj) pa poskrbimo, da naši možgani delujejo najbolj optimalno. Učinek slednje tehnike smo tudi preverili. Z uporabo EEG (elektroencefalograma) smo ugotovili, da ustvarja visok nivo gama (skoncentrirano stanje, sinhronizirana možganska aktivnost), teta (globoka meditacija) in alfa (sproščenost) možganskih valov v prednjih režnjih možganov. V tem stanju se leva in desna možganska hemisfera povežeta in ustvari se vrhunsko stanje zavesti – takšno, v katerem lahko odstranimo strahove, dvome, skrbi in čustveni stres ter ozdravimo svoje telo," poudarja Chris Walton.

SAMO PET MINUT NA DAN

Vsakdo lahko izvede te tehnike, še pove sogovornik, saj so povsem preproste in ne zahtevajo veliko časa, naučimo se jih lahko iz njegove knjige *Gama zdravljenje*. "V knjigi so vse informacije o tehnikah, s katerimi lahko začnemo korenite spremembe svojega življenja. Prve učinke lahko opazimo že po nekaj tednih. Če vsak dan spremenimo samo dve prepričanja, kar nam vzame nekaj minut, bomo v enem mesecu pridobili 60 novih prepričanj o sebi, ki nas bodo podpirale pri iskanju kakovostnega življenja. Ko enkrat odpreš vrata, ni več poti nazaj ..." sklene sogovornik.

Z Vivine knjižne police

GAMA ZDRAVLJENJE

mag. Chris Walton
Zavod V.I.D, Kranj, 2012



Knjiga *Gama zdravljenje* vam bo pomagala na poti osebnostne rasti. Najprej vas bo vodila skozi zadnje raziskave s področja energijske psihologije in nove biologije, v kombinaciji z vpogledi v kvantno fiziko, da bi spoznali novo razumevanje povezave uma in telesa, nato pa boste spoznali tehnike, s katerimi boste lahko postali ustvarjalci svojega življenja.

V knjigi so natančno opisani koraki za izvajanje vseh tehnik za preobrazbo, da bi lahko začeli ustvarjati življenje, kot si ga želite: tehnike za spreminjanje prepričanj, gama možganske tehnike in tehnike za ustvarjanje čustvenega ravnovesja. V jeseni bo v slovenskem prevodu izšla tudi druga njegova knjiga – *Peak performance*. Cena knjige je 27,90 €.