

Keresd meg a problémáid mögött meghúzódó mintát!

Keresd meg a problémáid mögött meghúzódó mintát!

A problémáid mögött, valójában egy nem látható valóság rejtőzik vagyis egy illúzió. A fejedben hozod létre az érzéseket, akaróval, mint ahogy az a program, ami agyad egy eldugott részében lakik és bizonyos időkönként, bizonyos feltételek mellett újra és újra aktiválja magát. Ágyag, mint egy kőnyszerkezet, aminek az esetek többségében semmilyen valóság alapja nincsen.

A kőnyszerkezetek olyan apró kis programcskák, amik aggodalmak és féltelmek formájában támadnak.

Gyomor, vagy torok szorítás, érzéssel járnak és bizonyos kőnyszeres cselekvésekre készítetnek terved, amikről vélelmezted, hogy megoldják a problémádat. Ilyen felelem a féltékenység, az anyagi veszteségtől, a bukástól vagy kudarcától való félelem. Sokszor minden racionális érvet nélkül, illetve tényleg egy érzés, ami olyan mintha nem lenné, ámteveszi feletted az irányítást és blokkolja a javánál közelebbi megoldást.

Egy program nem működik el magától, ha csak te magad nem hatástanod.

Egy kivétel, módszer erre a hatástanásra, ha megfigyeled, hogy a leggyakoribb problémáid, amik a legtöbb nehézséget okozzák számodra, milyen mintát követnek. Egyszeren figyeld meg a helyzetet és leírod alaposan, hogyan látod az eseményeket és milyen érzéseid vannak vele kapcsolatban. Szájon raj minden alkalommal néhány percet és akár egy napot is vezethetsz róla. A módszer segítségével egyszerűen kélis szemlélje leszel a problémáidnak, és képes leszel felismerni, meg azel, hogy teljesen juttatod feletted a hatalmat.

Te észrevetted-e a problémáid mögött meghúzódó mintát?