

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 érzéseid, akaróval, mint egy parányi számítógépes program, ami agyad egy eldugott részében lakik és bizonyos időkönként, bizonyos feltételek mellett érzéseidre aktiválja magát. Ágyag, mint egy kényszerképzet, aminek az esetek többségében semmilyen valóság alapja sincsen.

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

Gyomor, vagy torok szorítás, érzéssel járnak és bizonyos kényszeres cselekvésekre késztetnek téged, amikről valószínűleg, hogy megoldják a problémádat. Ilyen felelem a féltékenység, az anyagi veszteség, a bukástól való kudarctól való félelem. Sokszor minden racionális érvet nélkül, azaz tévedés, ami olyan mintha nem lennének a te fejedben. Átvesszi feletted az irányítást és blokkolja a józan étlátást.

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

Egy kivétel, azaz 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 kialsz szemlélve leszel a problémáidnak, és képes leszel felismerni, meg azelőt, hogy teljesen átvessz feletted a hatalmat.

Te észrevetted-e a problémáid mögött meghúzódó mintát?