7.hét – Meditáció és Spiritualitás

Mit jelent számodra a spiritualitás, fogalmazd meg röviden, a saját szavaiddal:

Milyen érzés az, amikor kapcsolódsz és milyen amikor nem? Mi a két állapot közötti különbség? (Ha úgy könnyebben megy, milyen a félelem és milyen a szeretet állapotában lenni?)

Mantra gyakorlat

Gondolj egy olyan életterületre, amely jelenleg problémát jelent neked.

Mi a probléma? Fogalmazd meg röviden!

Írd le azt az állapotot, ami szeretnél megtapasztalni és érezni helyette:

Fogalmazz meg hozzá egy mantrát (jelen idő, pozitív, 1.sz.1.sz, tagadó szó nélkül)

1 és 10 között, mennyire tölt el jó érzéssel a mantrád? (ha a válasz 7-10 között van, haladj tovább, ha nem, fogalmazd át a mantrádat)

Most fogalmazd kérlek meg, hogy milyen érzéssel tölt el a mantra, ez az állapot.

Ezután hunyd le a szemedet és helyezd bele magadat ebbe az érzésbe. Tölts ott legalább 5-10 percet.

Jöttek új gondolatok, érzések?

Szeretnél az adott hétre vagy hónapra megfogalmazni magadnak egy mantrát?

Segítségkérés gyakorlat

Válassz magadnak egy témát, amin szeretnél javítani az életedben.

Kezd el megfogalmazni írásban, hogy pontosan mi az az állapot, amit el szeretnél érni. Legyél minél pontosabb. Érzéseket is fogalmazz meg. Legalább 5- 10 mondatot írj a kívánt állapotról.

És most fogalmazd meg néhány mondatban, miben és kitől (lehet fizikai segítség is valakitől) szeretnél segítséget kérni?

Köszönd meg a segítséget és figyelj, hogy milyen formában érkezik:)!

Belső Gyermek Gyakorlat

Képzeld el magadat aranyos kisgyermekként. Ülj oda magad mellé, vagy akár fogd me a saját, gyermekkori kezedet.

- Hogy érzi magát ez a kisgyerek?
- Mit mondanál neki?
- Kérdezd meg tőle, hogyan tudnál még jobban gondoskodni róla?
- Mire van szüksége?
- Hogyan tudnád jobban szeretni?
- Mivel töltené ma az idejét?
- Milyen érzés ezt a gyakorlatot végezni?

Meditáció utáni írás

A reggeli meditációd után szánj arra néhány percet, hogy reflektálsz arra, ami feljött.

Milyen gondolatok és érzések jöttek fel a meditációdban?

Kaptál valamilyen üzenetet?

Éltél meg olyan érzést, ami jóleső volt?

Feljött valamilyen nehéz érzelem?

Láttál esetleg képeket, vizualizáltál? Mi történt, mit láttál?

Hogyan értékeled a mai meditációdat?

Energia Játék

Használd bármikor ezt az egyszerű kérdéspárt, ha szeretnéd tudni, hogy miből hozol létre valamit, mibe megy az energiád.

- Mi a kiindulási energia?
- Félelem vagy szeretet?

„Mi lehet még ennél is jobb?" gyakorlat

Válassz ki egy életterületet, ami egész jól halad, de úgy érzed, hogy szeretnél rajta még egy picit javítani.

A feladatod egyszerű, kérdezd meg magadtól minél többször egy nap, főleg, akkor, amikor valami jó történik és szeretnél belőle még többet az életedben:

- Mi lehet még ennél is jobb?
- Mi lehet még ennél is csodálatosabb?
- Hogyan lehet még szebb a napom?

Imák

" Köszönöm, tudom, hogy most..... (fogalmazd meg a problémát),
Szeretnék visszatérni a középpontomba.
A szeretetet választom.
Kérlek gondoskodjatok a visszaútról."

Gabby Bernstein – 'Történhetnek csodák' c. könyv részletek (javaslom a könyvet megvételre, nagyon jó!)

Ezt az imát használd, mikor szeretnél ráerősíteni egy szeretetteljes nézőpontra:

"Mindig van szeretetteljes nézőpont.
Ma új észleléseknek örülök.
Hajlandó vagyok elengedni régi, korlátozó meggyőződéseimet, és beengedni a szeretetet.
A saját döntésem alapján abban hiszek, hogy mindig van szeretetteljes nézőpont.
Azt választom, hogy a szeretetet lássam."

Ezt az imát használd, ha beleragadtál a félelembe és nehezen lépsz ki belőle:

"Ma tanúja leszek félelmemnek. Megnyitom szívemet és elmémet, hogy meglássam, hogyan választottam a félelmet a szeretet helyett.
Ma úgy figyelem meg önmagam, mintha az utca másik oldalán állnék, és belesnék abba a világba, amelyet én magam teremtettem.
Megfigyelem, hogyan irányítják félelmeim az életemet.
Odafigyelek a mintákra, amelyeket követek.
Ítélkezés nélkül tudatosítom magamban, hol választ az elmém rosszul és hogyan szennyezik be boldogságomat a félelemben gyökerező gondolatok.
Tudom, hogy ez a gyakorlat az első lépés afelé, hogy a romboló minták leleplezésével erőt adó változást hozzak.
Készen állok, hajlandó vagyok meglátni a téveszméket, amelyeket kivetítek.
Hajlandó vagyok meglátni a félelmeimet."

Napi rutinod kialakítása

- Köteleződj el 40 napra a napi rutinod mellet!
- Mi az a 3 dolog, amit szeretnél hosszútávon is gyakorolni és miért fontos számodra?

1)

2)

3)

Mi fog változni az életedben, ha beemeled őket a mindennapokba?

Egy kis segítség, ebből a listából is válogathatsz:

- Írd ki az érzéseidet, gondolataid, félelmeidet magadból, a naplódba és legyél őszinte önmagaddal. (napi vagy heti szinten is írhatsz)
- Végezd el a kreatív írás gyakorlatot.
- Lélegezz mélyen = tudatosság a jelenben.
- Használj mantrákat vagy pozitív megerősítéseket.
- Adj hálát minél többször, minél több dologért.
- Gyakorold az értékességedet.
- Meditálj napi szinten, legalább 5-10 percet. (szívmeditáció, légzés meditáció, vizualizáció stb.)
- Minden nap dicsérd meg magadat.
- Szeretgesd meg a belső gyermekedet.
- Olvass el egy inspiráló könyvet.
- Hallgass meg egy inspiráló videót.
- Ne tölts túl sok időt TV nézéssel és a közösségi médián (félelem keltő hírek, másokkal való összehasonlítgatás stb.)
- Keresd mindenben a bőséget és a szeretetet.
- Nevess és mosolyogj minél többet.
- Kapcsolódj inspiráló emberekhez.
- Játssz, rajzolj, végezz valamilyen kreatív tevékenységet.
- Tedd az álmodat a fókuszodba és gondolj rá minél többet, éld át szeretettel, érezelemmel.
- Készíts Álom Táblát.
- Sportolj és menj sokat a természetbe.
- Kommunikálj, kérj segítséget (ima).
- Figyelj oda az intuíciódra.
- Teszteld a kiindulási energiát.
- Tegyél fel nyitott kérdéseket.