

# METODA PSYCHOTRONICZNA – technika wykonania

*Do druku dla uczestników kursu Metoda psychotroniczna online*

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

<http://astrosalus.pl/kursy-online/>

Zanim zaczniesz wykonywanie ćwiczenia, zastanów się najpierw co i dlaczego chcesz osiągnąć. Jak wygląda Twoje życie bez tej wartości? Jak się zmieni po jej osiągnięciu? Czy realizacja tego celu nie przyniesie nikomu szkody? Jakie da korzyści?

**Technika metody psychotronicznej składa się z trzech części:**

1. przygotowania,
2. odwołania się do swojej Nadświadomości,
3. zakończenia.

**Przygotowanie i zakończenie polegają na wprowadzaniu się w stan głębokiego relaksu ciała i umysłu oraz na wykonywaniu ćwiczeń oddechowych.** Mogą to być po prostu głębokie i powolne wdechy i wydechy.

Na etapie wstępu do ćwiczenia warto też wywoływać w sobie uczucie mocy i zwiększania się poziomu energii życiowej.

**Środkowa część polega na wyobrażaniu sobie pożądanego stanu związanego z własną osobowością, zdrowiem lub życiem.** Wizualizować należy z pełnym zaangażowaniem emocjonalnym i zmysłowym.

**Ponadto w części tej znajduje się również pełne mocy i zdecydowania odwołanie do Nadświadomości - rozkaz wykreowania wyobrażanego stanu.** Po nim należy wypełnić się uczuciem pewności, że stan ten już stał się rzeczywistością.