



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „Wizualizacje dla zdrowia i sukcesu”

Prawa autorskie: Marta Pyrczała-Zarzycka

EMOCJE I ZMYŚLY W WIZUALIZACJACH

Skuteczność wizualizacji jest w ogromnej mierze zależna od tego, ile emocji włożymy w tę technikę oraz jak intensywne będą wrażenia zmysłowe podczas jej wykonywania.

Emocje i wrażenia zmysłowe niezwykle silnie oddziałują na Podświadomość. Brak zaangażowania emocjonalnego i zmysłowego spowoduje, że Niższe Ja nie zainteresuje się przedmiotem naszych wizualizacji i nie zrobi nic, by nasz cel został zrealizowany. Nie przekaze go też do Nadświadomości.

Wiele osób ma trudności z wywoływaniem u siebie odpowiednich emocji czy też wrażeń zmysłowych takich, jak dotyk, ruch, widzenie lub słyszenie czegoś, zapach czy smak. Można jednak się tego nauczyć.

Najłatwiejszą drogą do tego jest przypomnienie sobie w stanie relaksu sytuacji, w których odczuwaliśmy interesującą nas emocję czy wrażenie zmysłowe i "zatopienie się" w tym wspomnieniu.

A więc na przykład jeśli wyobrażasz sobie kwestie dotyczące radości, a ciężko Ci wywołać w sobie na zawołanie to uczucie, przypomnij sobie najpierw z najdrobniejszymi szczegółami sytuację, w której silnie odczuwałeś radość. Zatop się w tym uczuciu, odczuj je jak najintensywniej, pozwól mu się wypełnić całkowicie, a potem przenieś je na swoją wizualizację.

Jeśli wizualizujesz realizację jakiegoś sukcesu, zastanów się, jak być naprawdę się czuł, gdybyś osiągnął swój cel i poczuj to, jakby to już stało się prawdą. Przywołaj więc na przykład uczucie dumy, radości i wdzięczności za jego dokonanie. Odczuj wszelkie wrażenia zmysłowe związane z tym doświadczeniem.

Ponadto aby zwiększać intensywność doznań przydatnych w technice wizualizacji, warto trenować świadomość ich odczuwania i intensyfikować odczucia.

Ludzie często w biegu codziennego życia nie są świadomi samych siebie - swoich emocji i wrażeń. Trenuj więc siebie w budowaniu tej świadomości. Każdego dnia przy jakiegokolwiek okazji pytaj siebie: "Co ja teraz czuję?" I koncentruj się na tym odczuciu. Nazwij je, smakuj, kontempluj.

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Możesz także w relaksie badać rozmaite odczucia i emocje. Aby się nie nudzić, każdego dnia eksperymentuj z innym doznaniem czy uczuciem.

ĆWICZENIE Z BUDOWANIEM ŚWIADOMOŚCI ZMYŚLÓW I EMOCJI

Wejść w stan relaksu. Połóż się w ciszy i spokoju. Kiedy poczujesz się gotowa, zagłęb się w swoje odczucia. Jak czujesz swoje ciało i poszczególne jego części? Jaką czujesz temperaturę i ciężkość? Gdzie i w jaki sposób odczuwasz dotyk tkaniny na swojej skórze? Co słyszysz? Co i w jaki sposób widzisz? Jakie otaczają Cię zapachy? Zagłęb się także w swoją duszę i gruntownie badaj każdą emocję, która się w niej pojawia. Nie śpiesz się z tym ćwiczeniem. Pamiętaj, ono tworzy podwaliny twojej mocy kreowania rzeczywistości.

ĆWICZENIA CODZIENNE:

- kiedy coś spożywasz, doświadczaj tego wszelkimi zmysłami: najpierw dokładnie się temu przyjrzyj - jaką ma wielkość, kształt i fakturę? Jak wygląda pod różnymi kątami, w różnym świetle? Czym cechuje się zapach tej potrawy? Jakie wspomnienia i wrażenia wywołuje? Jakie to jest w dotyku? Nie obawiaj się brać w ręce nawet budyniu - sprawdź, jaką frajdą jest jedzenie go palcami.
- Kiedy słuchasz muzyki, zagłęb się w nią. Badaj, jakie wrażenia wywołują w Tobie rozmaite dźwięki. Wyławiaj grę poszczególnych instrumentów w orkiestrze.
- Kiedy rozmawiasz z jakąś osobą, staraj się w nią wczuć. Obserwuj jej wygląd, zachowanie. Dowiedz się, jak pachnie i jak brzmi jej głos. Zastanów się, co ona może czuć.

Możesz wymyślić wiele podobnych ćwiczeń, dzięki którym będziesz codziennie rozwijać świadomość siebie i intensyfikować swoje wrażenia.

Zapraszam na kurs.

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

www.sukces-biznes.pl

<http://www.astrosalus.com/>

Kontakt: kursy@astrosalus.pl

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl