



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu internetowego „Wizualizacje i twórcza wyobraźnia dla zdrowia i sukcesu”

Prawa autorskie: Marta Pyrczała-Zarzycka

WIZUALIZACJE DLA SAMOPOZNANIA, ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW I UŁATWIENIA PODEJMOWANIA DECYZJI

Wizualizacji można także użyć, aby lepiej poznać siebie i ułatwić sobie podejmowanie decyzji oraz rozwiązywanie różnych problemów.

Dom samopoznania

Wejdz w stan relaksu. Zauważ, że stoisz przed jakimś domem. Ten dom, to Ty. Twoje emocje, wyobrażenia, Twój umysł i dusza.

Wejdz do domu. Odwiedzaj wszystkie pokoje. Co w nich znajdujesz? Czy Ci się podobają? Kogo tam spotykasz? Co można zmienić na lepsze?

Jeśli chcesz, przemebluj dom, odnow i upiększ używając swojej twórczej wyobraźni.

Czego uczy Cię ten problem

Jeśli dręczy Cię jakiś konkretny problem, wejdz w stan relaksu. Przeanalizuj ten problem. Zobacz go na ekranie swojego umysłu. Jak on wygląda? Dlaczego się pojawił? Co można z nim zrobić? Czego Cię uczy to doświadczenie? Jaką wiedzę o Tobie Ci pokazuje? Nad czym w związku z tym musisz popracować? Co będzie, jeśli zaczniesz postępować według tej nauki? Jak się zmieni Twoje życie? Jak Ty się zmienisz?

Podejmowanie decyzji

Czasem zdaje się nam, że stoimy na rozdrożu. Nie wiemy, jaką decyzję podjąć. Wtedy mogą nam pomóc wizualizacje „Którą wybrać drogę” i „Przez jakie przejść drzwi”.

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Którą wybrać drogę

Wejść w stan relaksu. Stoisz na rozdrożu. Każda z dróg ma swoją nazwę na szyldzie. Jednak oznacza Twoją opcję numer jeden, druga opcję numer dwa. Wybierz opcję numer jeden. Podążaj tą drogą.

Co widzisz wokół? Jak to wygląda? Czy Ci się podoba? Czy jesteś w stanie zaakceptować ten wybór i jego konsekwencje?

Kiedy poczujesz, że chcesz poznać wyniki opcji numer dwa, wróć do punktu wyjścia i tym razem zapoznaj się z drogą drugą. Badaj ją, podobnie jak pierwszą.

Potem znów wróć na rozdroże i zdecyduj, która opcja jest dla Ciebie korzystniejsza.

Przez jakie przejść drzwi

Wejść w stan relaksu. Jesteś w budynku, w którym jest troje drzwi. Wszystkie mają na sobie tabliczkę. Pierwsze drzwi to Twój konkretny wybór numer jeden. Drugie to wybór numer dwa. Trzecie noszą tytuł „Inne wyjście” – to opcja, której jeszcze nie brałaś pod uwagę, bo nie przyszła Ci do głowy. Drzwi może być jeszcze więcej.

Po kolei wchodź przez kolejne drzwi. Zapoznawaj się z tym, co jest za nimi. Obserwuj, oceniaj, analizuj, wnioskujej.

Na końcu wejść przez drzwi ukazujące rozwiązania, których nie brałaś pod uwagę.

Po powrocie do zwykłego stanu umysłu podejmij odpowiednią decyzję.

Zapraszam na kurs. Znajdziesz w nim wiele praktycznych informacji i ćwiczeń.

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